

د. فرانسیس اکسافیه

گه مه ی میّشک

چون توانا کانی میّشکت به هیّز ده کھی؟



وهر گیرانی :
گهر میان محمد احمد

د.ج فرانسيس خافېر

چۆن تواناكانى مېشكت بەھیز دەكەي؟

گەمەي مېشك

بەكوردى كردنى : گەرميان محمد احمد .

ئاۋى پەرتووك: چۇن تواناكانى مېشكت بەھىز دەكەي؟

بابەت: دەروونناسى-پزىشكى-يىركارى

نوسەر: د.ج. فرانسىس خاقىر

بەكوردى كار: گەرميان محمد احمد

پىت لىدان: گەرميان محمد

پازاندنەۋەي ئارەۋە: گەرميان محمد

بەرگ: چوارچرا

شۈينى چاپ: چوارچرا

ژمارەي دانە: ۱۰۰۰

سالى چاپ: ۲۰۱۴

نۆبەتى چاپ: يەكەم

لەبەرىۋەبەرايەتى گىشتى كىتەبخانە گىشتىەكان ژمارەي سپاردنى (۲۰۱۷)

سالى (۲۰۱۴) ي پىندراۋە.

بېشەكى

مېشك و ئاوهزى مروق مەزىنەتلىك ئەندامى زىندوى مروق و ھەبوى سەر ئەم ھەسارەيەش. زىدەبارى ئەو ھەموو تويژىنەوانەي لەسەر مېشك و ئاوهز ئەنجام دراو، ھېشتاكە شتى زۆر ماوه لەبارەي مېشك و ئاوهزەو نايزان. ئەو ھەش دەزانين ھېشتاكە بە تەواو ھەتە تەوانراو سود لە بەکارھێنانى مېشك و ئاوهز ھەربگيريت، زىدەبارى ئەمەش چەندان ئەفسانەي فرھەنگ لەبارەي مېشكەو دەماو دەم دەگيردريئەو. بەلام ئەم ئەفسانە بەشيئەي پلەكاري ھەختە لە ھەر راستيەك پوچ و قالا دەبنەو. لە يەكەك لەم ئەفسانەدا ھاتووە كە: بە چوونە سالاو چالاكەيەكانى مېشك كەم كاريگەرتر دەبن!

لەسەر ئانسەري جیھاندا زاناكانى دەمارناسى و ھەروونناسى و زاناكانى ترى گرنكى پێدەر بە توانا و ھيز و وزەي مروق، بەردەوام سەرفانى تويژىنەو ھەي ئەم بوارەن. بۆچوونى پۆژمەلات نشينان - دەمام دەم كراوەكانى چەرخەكان - زۆر بەنرخن لەپرووى باشتري بەکارھێنانى ئاوهزەو، ليرە و لەم پەرتوو كەشدا زۆرىك لەم رینگە و شيوازەتەن بۆ باس و شى دەكەينەو. ھەروەھا ئەو بەرنامە مەشقەوانىيەي - بەناوى ((ژيرىتى خۆت بەكاربيئە)) و ((مەشقى مەشقى پيکاران)) دا كە پتر لە سى سالا خەريكى خويندەيم و دواتريش پراھينانم بە ھەزاران كەس كردووە - بە گرنكى دەزانم ليرەدا تارادەيەكە باش بۆتەمان بەردەست خستووە، ھەر ليرەشدا بە پرووى باس لە مېشك و ئاوهز ووزە و

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

تواناي ئاۋەز كىردۈۋە. ئەم دوو بەرنامەيەي مەشق بەشىۋەيەكى كارا تىكەلاۋە لە
شىۋازە كۈنەكانى پۇرئەلاتى و تويۇنەۋە نويىەكانى پۇرئەلايى.

ئەم دوو ۋەرنامەيە لەلايەن مەشق وانانى وارى گەشەپىندانى دەرامەتى مەۋىيى
(HRD) و پىشەزان و كاربەدەستانى جىبەجىكاردا - لەبۇ ھەلسۇپاندنى كات و
دەست گىرتن بەسەر ھەلچوون و دۇخى دەروونى و باشتركىردنى توانايى
پىشەيى - دەكار ھىندراون. ھەروەھا شىۋاز و پىگە پەيپەۋكراۋەكەي ئەم
پەرتوۋكە يارمەتى خويىندكاران دەدات بۇ ئەۋەي بتوانن لە تاقىكىردنەۋەكانىياندا
نەمرى بەرز چىنگ بخەن و بە تەۋاۋىش مەمانە بەخۇيان بكن. ئەم كىتەبە
پىبەريەكى زۆر بەنرخە لەبۇ ھەموو ئەۋ كەسانەي دەيانەۋىت تواناكانى
مىشكىان بەھىز و كارا تىكەن؛ بۇ دەست كەۋتنى سەركەۋتن و بەختەۋەرى لە
جەئاندا.

تېيىنىيەك بۇ خانەۋادەكان: ئەم پەرتوۋكە ۋەك دىارى بە مەدالەكانتقان
بىبەخشن؛ چۈن پىگە و شىۋاز و بابەتە پىشنىار و خراۋە پۈۋەكانى نىۋە ئەم
پەرتوۋكە تەنھا تواناي ئاۋەزى و مېشكى مەدالەكانتقان بەھىزىتر ناكات، بەلكو
يارمەتیشيان دەدات بۇ بەدەست ھىنانى كۈنەمەرى بەرز لە تاقىكىردنەۋەكانىياندا.

بهشی به گم

تېروانينك بو بهشكاني مېشك

چون میشک و ناو مرت بهیتر دهکە ی ؟

تەۋەرى يەكەم

مېشك ئەندامىكى بېچىنەيى

مېشك گىرنگىرىن ئەندامى لەشمانە، بەلام كەمترىن گىرنگى پى دەدەين و زۆرتىن جار پىشت گۈنى دەخەين و قەدرى گەردىيەكەي نازانىن. بەجۈرىك پۇزانە بەردەوام بەبى دواكەوتن سەرقالى مەشقىردىن لەبۇ گىرنگى دان بە تەندروستى دل و بەھىزىكردى ماسولكەكان، لەھەمان كاتدا بىروامان وەھايە تەندروستى مېشك بۇخۇى دابىنە! ئەو گىرنگى دانەي كە بە دل و سىيەكانى دەدەين ماناي وەھانىيە كە دەيىتە زامنى تەندروستدارى مېشك و ئاۋەزىش. ئىمە تەنھا لەپىگەي ئاۋەزەۋە دەتوانىن بەسەر ژىنگە و دەروپەردا زالىين، بۇنەمەش پىويستمان بەۋەيە ئاۋەز و مېشك بەجۈانى كارەكانيان ئەنجام بدەن. تەننەت گەر بمانەۋىت پەنچەكانمان بىجۈلنىنەۋە دەيىت لەپىشدا لە مېشكەۋە فەرمانى جۈلانەۋەي وەربىگرىن، ئەمەش بۇ ھەموو ئەندامەكانى لەش وەكو يەكە-تەننەت بۇ ئەندامە ھەناۋىيەكانى وەكو دل و سى و جگەر و. ھتد بەپىنى فەرمانەكانى مېشك، ئەۋكاتەي لاقى كەسنىك توشى گۈچ بوون دىت، ماناي بوونى كىشەيە لە مېشكىدا نەۋەك لە لاقى.

زۆرىك لەۋانەي پارچەكى لەشيان دەپىردىتەۋە- وەكو دەست و قاچ- يان ھەستىكىان لەدەست دەدەن- وەكو چار- ھىشتاكە نامادە و شىاۋى

سہرکھوتنی زیادترن لہڑیانڈاندا؛ گہر میشکیان بہجوانی بہکاربخن و لہ ناوہزی
ہہناوہوہ حزی گہرگرتووی بۆ سہرکھوتنی لادروست بووبیت .

ئہم کەسانہ تہنہا پنیویستیان بہ نیوچہ گۆپانکارییہکی خو گونجاندنہ لہبۆ
ئاسایی بوونہوہی ئہم دۆخہ نہخوازراوہیان- بہہوی لہدہستدانی ئەندامینکی
لەش یان ہہستیانہوہ. لہسایہی پیشکھوتنی پزیشکییہوہ دہتوانین ہہردووک
گورچیلہ و سی و تہنانت دلش بہ نہشتہرگہری بگۆرین و ئەندامی نوتری
لہجینگہدا بچینین. بہلام لاوازترین خەوش گہر توشی میشک و ناوہز بیتہوہ،
بہتایبہتی ریشکی دہماخ- کە بہشینکی گہورہی میشک دہبہستیتہوہ بہ ہرکە
پہتکەوہ- توشی لہہوش چوونی ہہمیشہیی دہبیت. ئەو کەسہشی دووچاری
بیہوش بوون دہبیت زیندوہ؛ چونکہ ہہموو ئەندامہکانی تری لہشی کاردہکەن،
بہلام بی ناگایہ لہوہی پرودہدات و دہگوزہریت و بۆ ژیانیشی ہیچ مانایہک
نامینیت. میشک تاکہ ئەندامینکە بہبی بوونی ناتوانین بہردہوامی بہ ژیانمان
بدہین. خووشی و خہمگینی کە دوو ہہستی جیاوازن ہہر لہ میشکەوہ ہہستیان
پی دہکەین و لہ میشکەوہ ہلدہقولین، ہلہسوراندنی ژیانمان لہ ہہموو
پروپہکەوہ لہرنگہی کاری میشکەوہ لہنجام دہدریت. پیکہاتہی میشک و
کارہکەی زۆر ورد و ئالۆزہ، ئەمەش وەہای کردوہ کرداری گۆپاندنی بیتہ
کارینکی نہکردہ.

ژیانیک بی میشکانہبیت ہہرچہندہ بی کیشہ و نہہامەتیش بیت مانای ژیانیکی
راستہقیلہ نابیت، نامانجمان لہژیان ئەوہ نییہ تہنہا لہسەر ئاستی جہستی
بژین؛ چون ئەو کاتہی بیر لہو کەسانہ دہکەینہوہ کە بی میشک بوونہ یان توشی
نہخووشی خەلہفاری ہاتوونہ کە بہہویہوہ تہواوی ناوہزیان لہدہست دہدەن،

دهبینن نه که سانه تهنه له پرووی فیزیاییه ره له ژياندان. تهنه نه ره ناوهزمانه که توانای نه وهی ههیه دهست بگرنیت به سهر دهروبه و پیشکه وتنه کاندای. مهودا و توانای دهست گرتنیشمان به سهر دهروبه و پروداوه کاندای پشت به سته به و توانا ناوهزیانه مانه وه که له ماوهی ژيانماندا پیشی دهخهین.

زۆرینه برهوان و ههیه به چونه ساله وه توانای ناوهزیی مروؤ که دههیتته وه، زۆریکیش دهپرسن: ((تهنه له بهر نه وهی ته مه نم زۆر دهبی شتر هه مووشت له بیرده که و توانای ناوهزیشم که دههیتته وه؟))، وه لاهه که ش نه خیریکی ته و او جیگیره؛ چون له دهستدانی توانای بیرکردنه وه و ناوهزی شتیکی دیاری کرا و نییه. پیشتریش سهلمیندراوه که ده توانرنت به درنژی ته مه ن و ژیان تواناییه کانی میشک و ناوهز به کارایی بهلیندریتته وه، دهشتوانرنت نه تواناییانه برهوی باشتری پیندریت. هه ره له ده سپیکی هه سته کردن به ژيانه وه دههیت ههنگاوگی له خو پاریزی بنین له بو پاراستنی توانا و هیز و وزه و ناوهز و میشکمان و به زیاد بوونی ته مه نیشمان پینوستان به وهیه پتر گرنگی به میشک و ناوهزمان بدهین. نه مه پرتوو که نامانجی خسته پرووی شیواز و ینگاکانی پیشخستنی توانایی و هیز و وزه کانی میشک و ناوهزه.

بىنەما فېزىيە كانى مېشك

مېشكمان بە تەۋاۋەتلى لەنىۋ چۈرچىۋەي كەللەي سەردا پارىزراۋە، دەبىت بېش زانين كە مېشك و ئاۋەز دۈۋىشتى لەيەك جودان. مېشك شتىكى ھەستىپىكراۋى فېزىيە، لەكاتىكدا ئاۋەز شتىكى كىرەپىيە. مېشك ئەندام يان ئامرازە و ئاۋەزىش ۋەرنامەيە. لە مېشكدا ۱۰۰ مىليار خانەي دەمارى ھەن. مېشكى كەسىكى پىنگەيشتۈۋ كېشەكەي دەگاتە ۱،۴ كىلوگرام، تەنھا ۲٪ تىكپراي كېشى جەستەي مەۋقە.

مېشك سى بەشى سەرەكى ھەيە: رەگ و مېشكۈلە و دەماخ.

رەگ: راستەۋخۇ دەكەۋىتە سەرۋى بېرپەي پىشتەۋە. رەگ يەكەمىن بەشى درۈستبۈۋى مېشكە لە پىزدانى دايكدا. لە رەگدا سى ئاۋەندى دەمارى ھەن. ئاۋەندە دەمارىيە ھەبۈۋەكان يارمەتى دەستگرتن بەسەر جۈلەي چاۋەكان و پىكخستنى ھەناسەدان و لىدانى دل و جۈلەي خۈيۋ دەدەن. بەكورتى: رەگ مېشكى مىكانىكى جەستە لەبۇ برەۋدان بەزىيان دايىن دەكات.

مېشكۈلە: راستەۋخۇ دەكەۋىتە پىشتى رەگە مېشكەۋە، بېرپەرسى جۈلەي جەستەيە. كەۋاتە: لەخۇگرتەي يادگەي جۈلەي كىرەنە. بەم يادگەيە دەگۈرتىت: يادگەي جۈلەي يان يادگەي ماسۈلكەكان. زۆرىك لە ۋەرزىۋانە ئاۋازەكان خاۋەنى مېشكۈلە يان مۇخۇچكەيەكى زۆر پىشكەۋتۈۋ.

دەماخ: پىكھاتنى دەماخ دۈۋىن قۇناغى پىشكەۋتنى خۈۋدى مېشكى مەۋقە، لەم كاتەدا مېشكى راستەقىنە بەرھەم دىت كە ھىز و بىر كىرەنەۋە و ھەستەكانى لىۋە ھەندەقولىت. دەماخىش دابەشى چۈر بەش يان پۇل دەبىت:

بنهما فیزیاییه کانی میشک

میشکمان به تهواوهتی له نیو چوارچینهی کهللهی سهردا پارێزراره، دهبیت بیش زانین که میشک و ناوهر دووشتی لهیه ک جودان. میشک شتیکی ههستیپیکراوی فیزیاییه، لهکاتیکدا ناوهر شتیکی کردارییه. میشک نهندام یان نامپازه و ناوهریش وهرنامهیه. له میشکدا ۱۰۰ ملیار خانهی دهماري هه. میشکی که سینی پینگهیشتوو کیشهکە ی دهگاته ۱،۴ کیلوگرام، تهها ۲٪ ی تیکرای کیشی جهستی مروقه.

میشک سی بهشی سهرمکی ههیه: رهگ و میشکۆله و دهماخ. رهگ: راستهوخۆ دهکەوێته سهرووی برپهری پشتهوه. رهگ یهکه مین بهشی دروستیوی میشکه له پزدانی دایکدا. له رهگدا سی ناوهندی دهماري هه. ناوهنده دهماریه ههبووکان یارمهتی دهستگرتن بهسهر جولهی چاوهکان و ریکخستنی ههناسه دان و لیدانی دل و جولهی خوین دهه. بهکورتی: رهگ میشکی میکانیکی جهسته لهبو برههوان بهژیان دایین دهکات.

میشکۆله: راستهوخۆ دهکەوێته پشتی رهگه میشکهوه، بهرپرسی جولهی جهستهیه. کهواته: لهخوگرتهی یادگهی جولهکردنه. بهم یادگهی دهگوتریت: یادگهی جوله یان یادگهی ماسولکهکان. زۆرێک له وهرزشوانه ناوازهکان خاوهنی میشکۆله یان مۆخۆچکهیهکی زۆر پیشکهوتوون.

دهماخ: پیکهاتنی دهماخ دوايين قوناغی پیشکهوتنی خوودی میشکی مروقه، لهم کاتهدا میشکی راستهقیته بهرهم دیت که هزر و بیرکردنهوه و ههستهکانی لیه ههلهقهولیت. دهماخیش دابهشی چوار بهش یان پۆل دهبیت:

- ۱- بەشى پېشەۋە: بەرپىسى شېكىردىنەۋەي دۆسىيە و داۋاكرۋە پەتېيەكان.
- ۲- بەشى ھەزاۋى: يارمەتى تېگەيشىتنى ئەو زانىيارىانە دەدات كە ھەستەكان دابىنى دەكەن.

۳- بەشى دواۋە: تايبەتە بە ھەلسۈرەندى چاۋيان بېنايى.

۴- بەشى خوارەۋەبوو: ھەلسۈرەندى يادگە و بېستىن و زمانىشە.

دەماخ تىبابوۋى توۋىژالى نوى neocortex و ئەندامى پەلى limbic ە و كە ھەمىشە پىكەۋە چالاكن . توۋىژالى نوى ((مېشكى بېرەندەۋە)) يە، بەلام ئەندامى پەلى ((مېشكى ھەستەكان)) ە. كۆنەندامى پەلى ئاۋەندى بەيەك گەياندى ئاۋەزە بە جەستە، ئەو شوۋىتەيە كە كۆنەندامى پېژىنى كەپيان كۆنرە لوۋدەبەستىتەۋە بە مېشكەۋە و دواترىش بېرەندەۋە بە ھەستەكان دەگەيەنيت. بە پالېستى تەندروسىيانەي كۆنەندامى پەلى كەسەكان دەتوانن بە كارايى لايەكانى ئاۋەز و سۆزلە ژيانىاندا ھەلسۈرەنن.

بەشەكانى كۆنەندامى لاتەنىشتى سەرەكى بېرىتېن لە: دوولەتە hippocampus و ئالوۋى مېشك amygdale و ھېپۇسۇلۇمۇس hypothalamus و بېنايە دۆشەك thalamus و پېژىنى چىلمى يان پېتۇتارى PITUTARY .

۱- دوولەتە: زانىيارىيە نا سۆزىيەكانى تايبەت بە يادگەي ماۋە كورت كۆدەكاتەۋە. يادگارى و زانىيارىيە ماۋە دىرەكەكان دەھەنىرنىت بۇ توۋىژالى نوى.

ب- ئالوۋى مېشك: يادگارىيە سۆزىيەكان دادەكات يان ھەلدەگرنىت. ئەۋكاتەي بېرۈكەيەك كارىگەرىيەكى سۆزدارى لەسەر كەسنىك دەيىت، ئەم بېرۈكەيە راستەۋخۇ بۇ يادگەي ماۋە دىرەكەكان دەگۈزىتەۋە. كەۋاتە:

ھەستەكان كارىگەرىيەكى بالان ھەيە لە دۈسيەى ھەلگرتنى
زانبارىيەكانى يادىگە/بىرۈكەكاندا... لەنىو يادىگەى ماۋە درىژدا. واتە
ھەر ئىزمونىك سۈزى بەھىزى دىگەلى بۇ ماۋەيەكى زۇر لە يادىگەدا
دەمىنىتەۋە.

ت- ھىپۇسۇلۇمۇس پەيۋەستە بە ئالۋى مېشەكەۋە بە پەيۋەستەيەكى زۇر
بەھىز. كارى بىنچىنەيى ئەم بەشە ئەۋەيە لەش ئاگادارىكاتەۋە لەۋەى
چۈن دەيىت رەفتار و كاردانەۋەى ھەيىت لەبەرامبەر دۈخەكاندا. بە
پشت بەستىن بەر دۈخەى كەسەكەى تىدايە، ھىپۇسۇلۇمۇس ئامازەى
دىارى كراۋ دەھەنىرىت بۇ پۇننى چىلى، ئەم پۇننەش پۇننى سەرەكىيە
لەبۇ ھەناردنى ئامازەكانى ھىپۇسۇلۇمۇس بۇ ھەموو ئەندامەكانى ترى
لەش. ئەم ئامازانە لەپىنگەى ھەمۇنەكانەۋە دەھەنىرىرىن.
ھىپۇسۇلۇمۇس دەست دەگرت بەسەر پەلى گەرمى لەش و بىرسىتى و
كاردەكانى تايىبەت بە زاۋى يان گانگانۇكى. لەكاتى پوودانى ھەر
كىشەيەكى ژيانىدا، ھىپۇسۇلۇمۇس فەرمانى دەردانى بىرىكى زۇرى
ئەدرىنالىن دەدات.

پ- بىنايە دۈشەك: ھەموو نامە ھەستىيەكان-جگە لە نامەى تايىبەت بە
بۇن- ۋەردەگرت و دەيان ھەنىرىت بۇ ئاۋەندى مېشكى تايىبەت بە
شىكردنەۋەى نامەكان. كەۋاتە: بىنايە دۈشەك پۇلى وىستەگەى
پەخشكردن دەيىنىت لە مېشەكدا.

ج- پۇننى چىلى: پۇننى كەرى سەرەكىيە، فەرمان بە پۇننەكانى تر دەكات
نەر كارانەى بۇ ئەم ھاتوۋە لەگەلىدا بەزوۋى تەۋاۋى بىكەن. پۇننى
چىلى لە ھىپۇسۇلۇمۇسەۋە ئامازەگەل ۋەردەگرت و يارمەتى لەشىش

دەكەت بۇ ۋەدەرنانى ئەو ھەرمۇنانەي كە لەگەل دۇخە جۇراۋجۇرەكاندا كارلىك دەكەن. ئەم پېژىنە ۋەكو چاۋى سىيەمى مەۋۇ ۋەھايە، پەيۋەندىيەكى پتەۋى بە پروۋداۋەكانەۋە ھەيە.

مېشك كارەبا بەرھەم دىننىت. خانەكانى مېشك بە كارەبا كارەكەن، مېشك ئەۋەندە كارەباي تىدايە كە بتۋانى گىلۋېيىكى ۲۵ ۋاتى پى دابگىرسىنى. بىرۋكە ۋ ھەزەكان لە مېشكەۋە بەياريىدەي خانە مېشكىيەكان ۋ لەپىگەي تەۋرەكانى كارەباۋە دەگۋازىنەۋە. ژى درىژەكانى خانەي مېشك بە ۋەزى كارەبا پروۋناك دەبنەۋە؛ لەبۇئەۋەي بىرۋكە بىئافرىنى ۋ ھەستە تەۋاۋكارەكانىش دروست بكات.

خانەكانى مېشك بەزۋرى شىۋەيان درىژكۆلەيە ۋ لە درەختى پەل ۋ پېشالدار دەچىن. پەگى خانەي دەمارى يان پەگەۋانە (Neuron) پىي دەگوتىت: تەۋەرى پەي دەمار (axons)، لەپىگەي لقا تايىبەتايىەكانى خانەي دەمارىيەۋە زانىاريىەكان دەگاتە تەۋەرى پەي دەمار، دواترىش زانىاريىەكان دەگۋازىنەۋە بۇ خانە دەمارىيەكانى تر، لەشىۋەي تىپەي كارەبايى. ئەمەش زىنجىرەيەك پىكەدىننىت كە ئامارەيە بە بىرۋكە يان يادگارىيەك، شايەنى ۋتتە كە دەتۋاننىت خانەي نوئىش ھانى گەشەكردن بىرىت.

لىكۆلىنەۋەگەلىك لەبارەي مېشكەۋە

تازە بە تازە ئەندازىياري بايۋولۇجى بە پېكھاتەي مېشك ئاشنا بوۋە. ئەمەش بەھۋى ئەۋە بوۋە كە مېشك لەنئو سىنوقىكى داخراۋدابوۋە كە تارادەيەكى زۆر نەتوانراۋە دەست پىتى بگات، ئەم سىنوقەش ماناي كەللەي سەر دەدات. لەسالى ۱۹۷۲ دا ، وئىنەگرتنى بېرگەيى بەيارىدەي كۆمپىيوتەر داھىترا (ct)، دواي ئەۋەش وئىنەي بېرگەيى بە بۆزىترۋى (pet) داھات. ئەم دوو بېرگەيە دەتوانن وئىنەيەكى بوۋنى بەشەكانى مېشك بگرن، ھەرۋەھا دەتوانن كاريگەري و شوئىنى توخمە كىمىيائىيەكان لەمېشكدا و لەكاتى گواستىنەۋەي بەنيۋەندە مېشكىيە وردەكاندا دەست نىشان بگەن. پاش ھاتنەئاراي ئەم دوو ئامىرە ئىستاكە دەتوانن بەشيۋەيەكى زۆر ورد لەپېكھاتەي مېشكى مروۋە و شىۋازى كاركردنى بگەين.

بەپراستى شتىكى زۆر جوانە كە بتوانى ئەۋ گۆپانانە تەي بگەي كە لە مېشكدا پرودەدەن لەكاتى بىرکردنەۋە يام ھەستىكردن يان لەۋ كاتانەي كە زانىيىيەك ۋەردەگىرئىت ياۋ تۆماردەكات. ھتد. وئىنەگىرە سى پەھەندىيە پېشكەۋتوۋەكان دەتوانن ئاراستەكانى گوازەرۋە دەمارىيەكان پېشانىدەن كە ھۆكارن بۆ ۋورۇئاندنى گۆپرانى مگىز و تۆماركردنى يادگارىيەكان لە يادگەي ماۋە دىرئىژدا، زاناکان لەم پۆماندا توانادارن بۆ دىتنى شەپۇل و جولەي خوين بۆ ھەموو بەشەكانى مېشك و بېرى ئەۋ وزەيەي مېشك بەكارى دەبات بۆ ئەنجامدانى كارە جۇراۋجۇرەكانى.

زاناکان سەلماندوویانە ئەو كەسانەى تەمەنيان زۇرتەرە پىتقىيان بە ماندووبوونىكى پىتر ھەيە ۋەك لە كەم سالانەكان لەبۇ تىگەيشتن لە ھەمان چەشنە زانىارى يان بەبىرھىنانە ۋەيان.

زاناکان لەمۇماندا دەتوانن نەخشەى چالاكى مېشكمان بۇ چىنگ بخەن بەتايبەت لەكاتى كارلىككردنى مېشك و مۇسىكدە، بە چاۋ پۇشىن لەۋەى ئەم مۇسىكە ناخۆشە يان جارېسكار يان خۆشى يام خەمەينە و نۆتەكانى دژبەرى يەكدېشىن. دوايىن داھىيانى زانستى لەم بوارەدا وىنەگرتنى كردارى بە لەرىنەۋەى موگناتىسى (MRI) و وىنەگرتنى بېرگەيى بە يارىدەى كۆمپىوتەر لەبۇ ھەناردنى فۆتۇنى تاكى (SPECT) ە، بەم ھۆيەشەۋە زاناکان توانىويانە بە تەۋاۋى وردىيەۋە چاۋدىرى كارى مېشكى مەۋى زىندوۋ بکەن.

مېشكى چەپ و مېشكى راست

دەماخى سى بەشى بۇخۆى لە دوو لەت يان بەشى سەرەكى پىكدىت: نىۋەگۆى مېشكى لای راست و نىۋەگۆى مېشكى لای چەپ. ھەر بەشك بەرپرسە لەشىۋازگەلىكى بىرکردنەۋەى دىيارىكراۋ، كە تايبەتن بە توانايى و كارگەلى دىيارىكراۋ. سەربارى بوونى ھەندىك كارلىك لەنىۋان ھەردووك نىۋەگۆ مېشكىيەكە، بەلام ھەريەكەيان بە شىۋەى جىاۋاز زانىارى ۋەردەگرن.

كردارى مېشكى لای چەپ برىتییە لە: لۆژىكى-ھىلى(لەشىۋەى ھىلىكى راست)-پەپرەۋى-ئاۋەزى-زىنجىرەيى-پىكخراۋەيى-گونجاۋ-پىشت بەست بە كەتۋارى-لەخۇگرتەى بىرۋكە پروت يان پەتییەكانە-تىابوۋى توانايە بۇ

چۇن مېشك و ئارەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

دەرپرېنى ئامارە لە پىنگەي قىسەردنەو، ھەرۈھە تۈنەي خۈيىندەو،
دەگرىتەو - نوسىنىيىشە - پەيۋەستكارى نىۋان دەنگ و ئامارەكانە - ناسىنەو،
پاستى و شىۋەكانە - تىگەيشتە لە دەنگى وشەكان - دەنگ و تىگەيشتە لە ئامارە
و جفرەكان - شىكردنەو، وردى دۇخەكانىش دەگرىتەو.

بەلام شىۋازى بىرکردنەو لە بەشە مېشكى لاي پاست برىتى دەبىت لە: داهىنان
كارى - ئەندىشەيى - ھەرۈمەكى - پروداي - پىنگاي نا قزەيى بۇ زانىنى دۇخەكان -
نارىكخراۋە - ھۇشيارى شۈيىنى تىايە - تىبىنى شىۋە و نمونەكانىش لەخۇ
ئەگرىت - بەرپرسە لە ھەرشىتىك پەيۋەندى ھەبىت بە: (ھونەر، مۇسىك،
ھەستىكردن بە پەنگەكان، ھەستى بوۋنى شت و كەسەكان، ئەندىشەكردن) -
تۈيۈنەو، دۇخەكان بەگىشتىش دەگرىتەو.

بۇئەو، ژيانمان بەشىۋە ئەرىنى و كارا بەرپۈۋە پروات پىۋىستە گرنگى بەدىن
بە ھەردو لاي مېشكىمان بە گرنگى پىدانىكى ھاۋسەنگ. ئەو كەسانەي نىۋە
گۇي لاي پاست ولاي چەپىش بە ھاۋسەنگى بەكاردىنن، ژيانىكى زۇر باشتريان
دەبىت ۋەك لەوانەي تەنھا گرنگى بەيەك بەرەي مېشك دەدەن. ئەم كەسانە
بەخىرايى تىدەگەن، زۇرىنەيان لىھاتوۋى بلىمەتن. بەلام بۇ بى بەختى پىبازى
فىركارى نوي بەگىشتى تىشك دەخاتەسەر چالاكىيەكانى نىۋەي لا چەپى مېشك
و ھىچ گرنگى بە چالاكىيەكانى نىۋەي لاي پاستى مېشك نادات.

دووبارە بوونەۋەيى شەپۇلە كانى مېشك:

مېشك تىرىپى كارەبايى لاۋاز بەشىۋەي شەپۇلى ئاۋەزى دەردەكاتە دەردە. دەتۋانن ئەم شەپۇلانە بە مايكرۇقۇلت بېيۋىن لەپىگەي بەكارمېنانى نەخشەكىشى كارەبايى مېشكەۋە (EEG). پەيوەندىيەكى توندوتۇلىش ھەيە لەنىۋان دووبارە بوونەۋە و قۇلتاج و مەۋداي شەپۇلە كانى مېشك و دۇخى ئاۋەزى كەسەكە بەپىي بارى ھۇشيارى ئەو كەسە. شەپۇلە كانى مېشك شىۋەيەك لە شىۋەكانى دۇخى ھەناۋى دەروۋنى زال بەسەر ئاۋەزدا دەنۋىت كە پەيوەستە بە چالاكىيە مېشكىيە ھاۋشىۋەكانىيەۋە. دەيەيەك لە تۈيۋىنەۋەي چالاكى كارەبايى مېشك ئەۋەي سەلماندۋە كە: ئەو گۇپانكارىانەي نەخشەسازى كارەبايى دەمار پېشانى دەدەن (لەكاتى ۋەرگرتنى شەپۇلە كارەبايەكانى دەماردا) ماناي گۇپانكارىەكانى بىرۋكە و زانن و ھەستەكانە. ئەۋكاتەي دووبارە بوونەۋەيى يان قۇلتاجى شەپۇلە كارەبايەكانى دەمار دەگۇپىت، دۇخى زەينى كەسەكەش دەگۇپىت، بۇنمۈنە: لەكاتى ھەۋلەدان بۇ شىكرەنەۋەي شىكارى بىركارىانە شىۋەيەكى تايبەت لە شەپۇل دياردەكەۋىت، لەكاتى رۇچۈۋە نىۋ خەۋى بەئاگاشەۋە شىۋەيەكى تەۋاۋ جىۋاۋ لەۋى تر لە شەپۇل دياردەكەۋىت.

چۈر جۇر شەپۇلى مېشكى ھەن، ئەۋانىش:

۱- شەپۇلى بېتا (Beta Waves): ئەم شەپۇلە لە مېشكى كەسىكى تەۋاۋ بەئاگاۋە دياردەكەۋىت، بە دووبارەيەك پترە لە ۱۴ خول لەيەك چركەدا. ئەم شەپۇلانە كاتىك دياردەكەۋن كە چالاكىيەكانى ئاۋەز چەسپىنراۋدەبن لەسەر

بیرکردنهوه به چوارچیوهی دهرهکییهوه. نهو کاتهی کهسهکه زور نیگهران و دلهراوکی دار دهبیئت، مېشکیش شهپولی بیتای دووبارهیی بهرز دهردهکاته دهرهوه.

ب- شهپولهکانی ئەلفا (Alpha): له دۆخینکدا دیاردهکهوئیت کهسهکه نیوچه بهخهوهربیت و پتر بهئاراستهیی ههناو(ههناوی دهرووندا) کهسهکه وهرچهرخاوه، لهم کاتهدا شهپولهکانی ئەلفا به دووبارییهک که دهگاته ۷ بۆ ۱۲ خول لهیهک چرکهدا له مېشکهوه دهردهچن. شهپولهکانی ئەلفا مانای دۆخی ههسانهوهیی ئاوهز و ناههئچوونه لهکاتی پشوویدا.

ت- شهپولهکانی سیتا (Theta): نهه شهپوله لهوکاتانهدا دیاردهکهوئیت که هۆش له دۆخی تهمدایه بههوی خهوهئوچکهوه، یان لهکاتی بی هۆشیدایه، یاو لهکاتی خهو تیکچووندا، لهم دۆخانهدا شهپولهکانی سیتا به تیکرای دووبارییهک دهگاته ۴-۷ خول له چرکهیهکدا له مېشکهوه دهردهچن. توئیزینهوهکان دیاریان خستوو زۆربهی شهپولی دهرچوو له مېشکی مندانی خوار تههه ۹ سالان، شهپولهکانی سیتایه. ههروهها دیارکهوتوو که شهپولهکانی سیتا لهکاتی خۆحهسانهوهی قۆل یان داهینانیشتا دیاردهکهوئیت. نههش مانای وههایه ئهوکاتانهی ههستی نههینی بهتهواوهتی ونه، شهپولهکانی سیتا له مېشکهوه دیاردهکهوئیت. کهواته دهتوانین لهوه بگهین که ههستهکان کاریگهری تهواویان ههیه بهسهه دهردانی شینوازی شهپولهکانی دههاری (شهپولهکانی سیتا). گهر کهسهکه توانی بهشینوهی مندالانه بیربکاتهوه و پهوشت بنوئینیت، نهه مانای وههایه که مېشکی نهه کهسه نامادهیه بۆ هههاردنی شهپولی سیتا، کهی بیهوئیت.

چۈن مېشك و ئاومزت بهمىزتر دهكەي ؟

پ- شەپۇلى دەلتا(Delta) : ئەر كاتانەي مەۋيەك بە تەۋاۋەتى بىي ھۇش بىنت
دەك ئەۋەي لە خەۋىكى قولدا بىنت و خەۋنەكانىش ناتوانن ئەۋ خەۋەي لى
تىك بدەن، تەخشەي كارەبايى مېشك شەپۇلى دەلتا بە تىكراي دووبارەيى ۴
خول لە چركەيەكدا دروست دەدكات و دەيپەنيرىت. ئەۋكاتەي شەپۇلەكانى
مېشك دەگەنە بارى سفر، مەۋقەكە ژيان لە دەست دەدات. بۇئەۋەي مېشك
كارا و چالاك بىت باشتىر و دەھايە شەپۇلى ئەلفا لە دۇخى بەھۇشىدا بەزۇرى
ئاراستە بىكرىت.

تەۋەرى دوۋەم

ئەفسانەي كۆن و دۆزىنەۋە نۆتەكان

گەيشتن بەھەر شتىكى نۆي لەبارەي مېشكەۋە ماناي گەيشتنە بە دۆزىنەۋەيەكى نۆي لەبارەي خۇمانەۋە. دۆزىنەۋە نۆيەكان زۆرىك لە بېروا كۆنەكانيان ھەلۋەشانىدۇتەۋە و ھەلدەۋەشىننەۋە.

قەبارە و كېش

زوتىر بېروا ۋە ھابوۋ كە قەبارەي مېشك بەھۇي بوھىل و بۇماۋەيىيەۋە ديارى دەكرىت و قەبارە و كېشى مېشك دوۋشتى جىگىر و ناتوانرىت كار بۇ گۇپرانىان بىكرىت. بەلام بەم نىزىكانە تويزىنەۋەكان سەلماندوويانە كە قەبارە و كېشى مېشك دەتوانرىت زىاد بىكرى، لەپىگەي: وروژاندىنى دەرەكى بۇ مېشك و باشتىبوۋنى دۇخى دەرۋوبەرى كەسەكەۋە.

كارىگەرى گەۋرەسال بوۋن

پىشتىر بېروا ۋە ھابوۋ پاش قۇناغى گەنجىتى گەشەي مېشك دەۋەستىت، ھەمىشە بېروا ۋە ھابوۋە مېشك بەردەۋام دوۋچارى لەدەستدانى خانەگەلىكى زۇر دەبىتەۋە بەھۇي بە سالدا چوون، ئەمەش دەبىتەھۇي دابەزىنى ئاستى ژىرىتى و داھىنان لاي گەۋرەسالان. بەلام تويزىنەۋە نۆيەكان سەلماندوويانە ئەو كاتەي ھاندەر و خرۇشىنەرى دروست بۇ مېشك دەستەبەر دەبى ئەۋكات مېشكىش تواناي گەشەكردىنى بەردەۋام دەبىت، ئەمەش لاي خۇيەۋە ئاستى ژىرىتى باشتىردەكات و پۇل و نواندىنى مېشكى باشتىردەكات، تەنانەت گەر كەسەكە تەمەنى نەۋەد سالىش بىت.

نوێبوونهوهی خانهکانی میشک

زاناکانی دهمارناسی بپوایان وهه‌بابوو که تاوه‌کو ته‌مه‌نی دوسالی خانه‌کانی میشک توانای زیاده‌بوون و گه‌شه‌کردنیا‌ن هه‌یه، پاشی ئهم ته‌مه‌نه‌ توانای گه‌شه‌کردنی نامینی. له‌به‌رامبه‌ریشدا کرداری له‌ده‌ستدانی خانه‌کانی مرقۆ به‌ درێژایی ته‌مه‌نی به‌رده‌وام ده‌بێت. به‌لام له‌م کاته‌دا زۆرێک له‌ توێژنه‌وه‌ نوێیه‌کان سه‌لماندوویه‌انه که خانه‌کانی میشک ده‌توانرێت نوێ بکرنه‌وه‌ و خوشمان له‌ خانه‌ مردوو‌دکان بزرگاریکه‌ین؛ به‌وه‌ی خودی ئهو خانه‌ نوێ بکه‌ینه‌وه‌، ئهمه‌ش ته‌نها له‌رێگه‌ی په‌خساندنی دۆخی گونجا و هاندهری شیاوه‌وه‌ ده‌بێت. هه‌مه‌ش به‌همان شیاو‌زی ساری‌ژبوونه‌وه‌ی برینی جه‌سته‌ وه‌ها ده‌بێت.

نیوه‌گۆی میشکی لای چه‌پ و لای راست:

له‌کۆندا به‌پینی جو‌ری کار و نه‌جام‌دراوی که‌سه‌کان لای راست و چه‌پی به‌کاره‌یندراوی میشکی مرقۆیه‌که‌ دیاری ده‌کرا. بپوا وهه‌بابوو ته‌نها یه‌ک به‌شی میشک له‌یه‌ک که‌سه‌دا زاله‌ و به‌کاره‌. ئه‌وکاته‌ی جو‌ری نه‌جام‌دراوه‌که‌ ده‌گۆرێت به‌شه‌که‌ی تر ده‌که‌وێته‌ کار یا‌ن ئیشه‌که‌ی له‌ئه‌ستۆ ده‌گرێت و ئه‌وی تر یه‌قی پێوه‌ نابێ! ئهمه‌ش مانای وهه‌بابوو که‌ مرقۆ ناتوانی له‌یه‌ک کاته‌دا هه‌ردوو نیوه‌ به‌شی میشکی به‌کاربه‌ینی. به‌لام له‌ ئێستادا به‌ پوونی سه‌لماوه‌ که‌ له‌وکاته‌ی که‌سه‌که‌ له‌دۆخی بیرلێک‌دنه‌وه‌ی قول یا‌ن دامینانی کاردانه‌وه‌ییدا ده‌بێت، ئه‌وا له‌م کاته‌دا هه‌ردوو به‌ره‌که‌ی میشکیان له‌کاردا ده‌بن و پێکه‌وه‌ هه‌ولی به‌ده‌یه‌ینانی ئاماژه‌که‌ ده‌ده‌ن. ئهمه‌ش پینی ده‌گوترێت: ((هاوتایی کاری میشک)) .

دیاریش که‌وتوو که‌ پوونی ئامرازی دیاری تایبه‌ت به‌ هاندان و وروژاندنی میشکی ده‌توانی میشک به‌خیراییه‌کی زۆر باش دۆخه‌که‌ی بگه‌یه‌نێته‌ دۆخی ((هاوتایی کاری میشک)) ی به‌سوود.

كارىگەرى پوۋناكى و دەنگ

ھەمىشە بېرۋا ۋە ھابوۋە كە ھەر دۇخىكى ئاۋەزى بەسەر مەۋقۇدا زالبوۋ، ئەنجامى كارلىكى نىۋان چالاكى كارەبائى و چالاكى كىمىيائى مېشكە، مەۋقېش ھىچ تۈۋائىيەكى نىيە بۇ زالبوۋ بەسەر دۇخەكانى مېشكىدا. بەلام تۈۋىزىنەۋە نۆيەكان ئەۋەمان بۇ دياردەخەن كە دەتۈۋانرېت ھەر جۆرە دۇخىكى ئاۋەزى خۇمان بمانەۋىت بېئافرىنېن، لەشئۈەي گەشەپىندان و پۇچۋونە نىۋو بىر كەرنەۋەي خەۋىيانە و گېرەنەۋەي يادگەكان بۇ رابردوۋ و ھەستەكرەن بە ۋرۋاندى گانگانۇكىيى و بەچىرەكرەنەۋە لە شتە ديارى كراۋەكان و داھىئەننى پېشكەۋتوۋ. ئەم تۈۋىزىنەۋانە ئەۋە دەسەلمېنن كە دەتۈۋانرېت ھەر جۆرە دۇخىكى ئاۋەزى كە بمانەۋىت بەدەستى بېنن دەتۈۋانن لەرېگەي ۋرۋاندى ناۋچەي تايبەتەي مېشكەۋە و لەسايەي بەكارھىئەننى ئامپازە مىكانىكىيەكانەۋە كە دەنگ يان پوۋناكى يان كىلگەي مۇگناتىسى ديارى كراۋ دەردەكەن، بەدەستى بېنن. ئەمپۇش بە زانستى سەلمېندراۋە كە دەتۈۋانرېت چالاكى مېشكى بگۇردى و پىكېپىندى؟ لەسايەي ۋرۋىنەۋە دەردەكىيەكانەۋە.

دەستگرتن بەسەر بېرۋەكە و ھەست و مگىزەكاندا

لە كۇندا بېرۋا ۋە ھابوۋە كە مەۋقۇ ناتۈۋانرېت خۋازوۋىستانە بەسەر چالاكىيە ديارىكراۋەكانى مېشكىدا - لەشئۈە تېكچۈنى چالاكىيە كارەبائىيەكانى مېشك و دەردانى بۇ مەۋادى كىمىيائى دا - بگىرېت. بەلام لەسايەي داھىئەننى ئامپازەكانى (bio feed back) ۋە مەۋقۇ دەتۈۋانرېت بە خۋازوۋىستانەۋە دەست بگىرېت بەسەر ئەۋ پىكخستەنەي لەشى كە بەشئۈەي ناخۋازوۋىستى كار دەكەن - ۋەكو گۇشارى خۋىن و تېكپەي لىدانەكانى دل و دەردانى ھەمۇنەكان - ، چەندان ئامپىرى نۆۋى زۆر پېشكەۋتوۋى كارۋرد لەۋارى پىزىشكىدا داھىئەنراۋە، ئەم

ئامىرانە دەتۋانن بەوردىيەۋە چاۋدىرى مېشك بىكەن و دۇخەكانىشى
مەئىسەنگىنن. لەسايەي بەكارمىنانى ئەم ئامىرانەۋە بەكارمىنەرانى تۋانىۋىيەنە
چاۋدىرى دۇخەكانى مىكشىيان بىكەن و دۋاترىش گۇپانى تىدا ئەنجام بىدەن!
لەرىگەي ھەستىكرىيەۋە بەچالاكى كارەبايى و دەستەبەربوۋنى تەۋاۋى
زانىارى ورد لەبارەي چۈنىتى سەركەۋتى ئەم ھەنگاۋە بەۋىنەي پۈۋنەۋە.
كەۋاتە پىۋىستە قىرىپىن چۈن بۇچۈۋن و بىرۈكەكانمان دەگۇپىن، لەگەل چۈنىتى
گۇپىنى ھەست و مگىز و دۇخى ئاۋەزىشماندا، دگەل زانىنى ئەۋەي چۈن بە
شىۋەيەكى ئەرىپى راستەۋخۇ بەسەرىدا زال دەپىن.

تۋانايەكى بېشۋمار

لە كۇندا تۋاناي راستەقىنەي دەمار ئەناسراۋ بوو. بەلام تۋىزىنەۋە نۋىيەكان
دىارىيان خستۋە كە مېشكى مۋىيى تۋانادارە بۇ ئەنجامدانى چەندىن كارى
گىرنگىر لە قىرىۋوۋن و يادكرىنەۋە و داھىنانىش بەبەرۋرد بەۋەي پىشتر لە مېشك
دەپۋانرا. لەدۇخى گۈنجاۋدا (بۇ كاركرىنى مېشك بە باشى) مۋۇقى ئاسايى
دەتۋانى زانىارى و داتا ۋەربىگىرى و دابكا و ھەرسىش بىكان و زانىارى بېشۋمار
بىرى خۇي بختەۋە .

تەۋەرى سىيەم

تايەتمە ئىدىيە ئاۋازەكانى مېشك

ئەندامىكى فېزىيائى زىندوو

مېشك ئەندامىكى فېزىيائى زىندوو ۋە لە گۆشت ۋە خوين پىكدىت. ئەو كارانەي مېشك ئەنجامى دەدات - لە شىۋەي بىر كىرەنە ۋە ھەستىكردن ۋە تۆمار كىردى زانىيەكان / شىۋەكان ۋە ئىپرانە ۋە يان دىۋىبارە پىشانەدە ۋە يان لە پىنگەي يادگە ۋە - بەسروشتى كارگەلىكى تەۋاۋ فېزىيائىن. كەۋاتە ھەر بىرۈكە ۋە ھەستىك كەلە مېشكدا ھەبى، شىتىكى فېزىيائىيە. گەر بە جوانى ۋە وردى لە پىنگەي وردىيىكە ۋە لە خانەيەكى دىيارىكراۋى مېشكمان بىرۋانين، ئەۋا دەتۋانين بە چاۋانمان ئەۋ بىرۈكە يان ھەستەنەمان بىيىن كە لە مېشكماند ھاتۋىچۋانە.

لە بەرئەۋەي مېشك ئەندامىكى فېزىيائىيە كەۋاتە ئەگەرى زۆرە بۇ توش بوون بە زىان لە پىنگەي بەركەۋتنى توخمە فېزىيائىيە دىيارىكراۋەكانە ۋە، لە شىۋەي مەي ۋە توتن ۋە تىياكى مەترسىدار بۇسەر بىر كىرەنە ۋە. ھەرۋەھا لە پىنگەي گۆشتارى دەروونىي ۋە دلەپراۋكى ۋە خراب خۇراك پىندانى مېشك ۋە دىۋىچاۋىۋونى بە توخمى ژەھراۋى ۋە ئەنجام نەدانى ۋە رىزىش ۋە بىرنە كىرەنە ۋە شەۋە ئەگەرى زۆرە مېشك دىۋىچارى ئازارپىگە ياندن بىتەۋە. بەلام مەۋقە تۋانادارە بۇ پاراستنى مېشكى لە دەست دىزىيە فېزىيائىيەكان ۋە دەتۋاننىت لە پىنگەي پىشت بەستىن بە شىۋەي فېزىيائىيە ۋە بايۋكىمىيائىيە جۇراۋجۈرەۋە مېشكى بىپارنىزىت. لە پىنگەي بەكارھىنانى شىۋەي دىيارىكراۋە دەتۋانين مېشكىكى لاۋاز بەھىزىترىكەين ۋە يادگەشى دىگەلدا باشتىر بەكاربەھىن. لەم پىرانگەيەۋە دەتۋانين بىلىن كە: ئاۋەزى يان عەقل ۋە

يادىگە دوو شىتى فېزىبايىن. لەمۇدا دەتوانىت لەپىنگەي شىنۋازى فېزىبايى
پەيزەركراۋەدە كار لە يادىگە و ئاۋەزىش بىكرىت نەۋەك بە تەنھا مىشك.

مىشك كارەبا بەرھەم دەھىنىت و وزەكانى لەپىنگەي كارەباۋە برە و پىدەدات
لەمىشكدا نىزىكەي ۱۰۰ مىليۇن خانەي دەمارى ھەن، ھەر خانەيەك بۇخۇي
كۆمپىوتەرىكى بەرھەمھىن و گوازەردەۋى تىپە كارەبايىيەكانە. ھەر خانەيەكى
دەمارى تواناي پەيوەندى كىردى بە ھەزاران خانەي دىكەي دەمارىيەۋە ھەيە.
ۋاتە ھەر دانەيەكەي تىپەي كارەبايى دەھەنىرت بۇ ھەزاران خانەي دەمارى
دىكە و لەھەمان كاتىبىشدا بۇخۇي لە خانەكانى تىشەۋە كارەبا ۋەردەگىرت.
ئەمەش ماناي ۋەھايە كە يەك تىپەي كارەبايى (ۋاتە ئامارەيەكى كارەبايى) كە
لەيەك خانەۋە ھەنىردراۋە دەتوانىت بىگاتە مىليۇنان خانەي تر و كارى لىبكات.
ھەر خانەيەكى دەمارى خاۋەنى تايىبەتمەندى جودايى خۇيەتى بەتايىبەت
لەكاردانەۋەكانىدا و ئەم لەيەك نەچۈنەشيان ۋەھاي لە مىشك كىردۈۋە كە بىيىتە
خاۋەنى تۇپىكى كارەبايى ۋەھا كە ھىچ مۇۋىنك نەتوانىت بەتەۋاۋەتى سەرى
لىدەربىكات و بىگرە لەسەروۋى شىمانە و ئەندىشە بۇكىرنىشەۋەبىت. لەھەر
چىركەيەكدا تىپەي كارۇموگىناتىسى مىشكى بەھەموو ئاراستەكاندا
بلاۋدەبىيىتەۋە.

بەپىنى بۇچوۋنى ئەكادىمىيى ئىشتىمانى بۇ زانست، لە ھەرنەمە يەكگىرتوۋەكانى
ئەمەرىكا، مىشكى يەك مۇۋە ئەۋەندە لەپىنگەي خانەكانەۋە ئەگەرى پرودانى
پەيوەندى تىدا دەكرىت كە لە ژمارەي تەنۇچكەكانى ھەبوۋى نىۋو گەردوۋن زۇر
ترە.

تواناگەلىكى بى سنوور

لەئىو ھەموو ھەبوۋەكانى ئەم جھانەدا، مېشك ناۋەندىان بەرەيەكى زۇر ئالۋىزى ئەندىشەئاسا پىك دەھىنىت. تەنانەت ئەو كۆمپىيوتەرەنەشى زۇر وردن ناتوانرېت بە مېشكىكى ئاسايى ھاۋتا بىرېت؛ لەروۋى داتاكردىنى زانىيارى و ھەرسكردىيەۋە. بەلام بۇ چارە پەشى ھىچ كەسك نىيە تەۋاۋى ئەم وزە مەزەنى نىو مېشكى دەكاربخت، تەنانەت ژىرتىن مرقۇش بچوكتىن قەبارەى وزەى مېشكى بەكارخستوۋە. مرقۇ ھەمىشە مېشكى بەكار دەھىنى، بەلام ھەرگىز نەبوۋە كە مرقۇك ھەموو وزەكانى مېشكى بەيەكجار بەكاربەھىنىت.

تواناى بەبىردا ھاتن

بەشى خوارەۋەبوۋى مېشك ھەلدەستىت بە ھەلگرتنى زانىيارىيە ماۋە درىژەكان. گەر جەمسەرى كارەبايى (electrode) بخىتەسەر ئەم بەشە ئەۋا كەسەكە تواناى گەرەنەۋەى ھەيە بۇ پابىردوۋە، بە تەۋاۋەتى. تەنانەت گەر بېرواتان ۋەھاشبىت يادگەتان لاۋازە، ئەۋا بىگومانبە لەۋەى دەتوانى يادگەت باشتر و بەھىزىترىكەى و بىگەيەنىقە ئاستىكى بالاى داتاكردىنى زانىيارى.

ئەۋ زىئەنى گۇشارى دەروونى (Stress) دروستى دەكەت

ئەۋكەتەي مەۋىيەك بەبەردەۋامى دوۋچارى گۇشارىكى دەروونى دەبىتەۋە، لەشى بە فرەيى مادەي كۆرتىزۈل ھەلدەپىزىتە دەرى - مادەيەكى كىمىيىي كاولكارى مېشكە - ئەمەش لاي خۇيەۋە كار لە لاۋازكردنى وزەي مېشك دەكەت. ئەۋ ھەمۇناتانەي لەكەتى بوونى گۇشارى دەروونىدا دەپىزىت ھەمۇن گەلىكى زىان پىنگەيەنەرى مېشكەن. توپىزىنەۋە نوپىيەكان دەرى دەخەن گۇشارى بەردەۋامى دەروونى بىگومان توانادارە بۇ گۇپىنى شىۋە و نواندەكانى خانەكانى مېشك، كەۋاتە بەشىۋەيەكى گىشتى گۇشارى دەروونى زىان بە مېشك دەگەيەنەيت، بەلام گۇشارى دەروونى كەم مەۋدا پەنگە بەسۋەيش يىت بۇ كاركردنى مېشك. بۇنەۋە : ئەۋ گۇشارە دەروونىيەي لەكەتى تاقىكردنەۋەكاندا توشى كەسەكە دەبىت بەھۋىەۋە بىرىكى زۆرى ئادىنالىن - كە مېشك بەھىز دەكەن - دەپىزىتە دەردەۋە و بەم ھۋىەۋە مېشك بەھىز دەبى. گۇشارى دەروونى نا سۋەشتى و بەرجەمى و پۋوداۋەكانى زىانى پۇزانەي ۋەكو : بى ئۈمىدى لە ئىش و كار و قەربانلى ھاتوۋچۇ و دلەپراۋكىنى پەيۋەست بە دۇخى دارايى، پەنگە مېشك لاۋاز و ماندوۋەكەت و، ھەمۇ پەيۋەندىكارە دەمارىيە گىرگەكانىش تىادەبات و لەكۇتاشدا دەبىتەھۋى توشىۋون بە كىشەي لەبىرچوۋنەۋە. توپىزىنەۋەكان ئەۋەمان بۇ دىاردەخەن كە گۇشارى دەروونى ماۋەدپىزىت پەنگە بىتەھۋى كىزىۋونەۋەي لەتەكانى مېشك، كە ئاۋەندىكى يادگەيە لە مېشكدا. گەر ئىۋە دەتانەۋىت ھىزى ئاۋەزتان باشتىرەكەن، كەۋاتە فېرى ئەۋەبن كە چۈن دەست

دەگىرن بەسەر ئەر گۇشارى دەرونيانە تاندا كە دوچارى دەپنەۋە، ئەوجا
شەستىكرىدن بە گەشە و بەختەۋەرىت بە بەش دەبى .

نەرمىتى يان بە كىشى

تۈپرىنەۋە زانستىيەكان سەلماندوويانە مېشك خاۋەنى نەرمىتىيەكى ئاۋازىيە؛
چۈن توانايەكى ئاۋازىي بۇ دووبارە پونىت نانەۋەي خۇي ھەيە، بە بەردەۋامى،
بەمەش ھەر زىيانىك بە مېشك بگات، مەرج نىيە زىيانىكى بەردەۋام بىت.
مېشك توانادارە بۇ دروستىكرىدەۋەي خانەي نوئى، ۋەك چۈن توانادارىشە بۇ
بەرمەم ھىنئانى بېرىكى زۇرى وزەي بىرۈكەيى لەرىنگەي خانە ھەبوۋەكانەۋە.
ئەگەرەكانى گەشەي خانەي نوئى پىتر دەبى؛ ئەۋكاتانەي دۇخى بايۇلۇجى
مېشكى گونجاۋ دەبىت. دەتۈانرىت كارەكانى مېشك چالاكتر بىكرى لەرىنگەي
باشىترىكرىدن خانە ھەبوۋەكانەۋە. ھەموۋ خانەكانى مېشك
لقاۋلىقى(dendrites)ى ھەيە، دەكشى و بە خانەكانى ترىيەۋە دەبەستىتەۋە.
لەرىنگەي ئەم پىكەۋە پەيۋەست بونانەۋە بىرۈكەكان دەگۈازىنەۋە، تاۋەكو
ژمارەي پەيۋەستەيىيەكان پىترى نواندەكانى مېشكىش باشىتر دەبى. مېشك
توانادارە بۇ گۇپانى پەيكەربەندى خۇي و گەشەدان بە ژمارەيەكى زۇرى
تۇپ(SYNAPSES) و پىتر لىق ھاۋىشتن و خىرايى گەياندى دەمارى. ھەر
خانەيەكى دەمارى دەتۈانى ۱۰۰،۰۰۰ تۇپى ھەبىت بۇئەۋەي بىيەستىتەۋە بە
خانە مېشكىيەكانى تەنىشتەۋە. رەنگە مىليارەھا لەم پەيۋەستكارە ئاۋخۇيىانە
دروستىن، كە بە يارىدەي لىق ھاۋىشتن و تەۋەرى پەي دەمار(axons)دەۋە
دروست دەبن.

چۇن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

تويۇرئىنەۋە ئويۇپكەكان سەلماندوويانە كە پەيۋەستكارە ئويۇپكەكان لەھەر تەمەنىكەدەپىت دەتوانى بىئافرىنى. باشتىن پىنگەش بۇ دروستكردنى نەم پەيۋەستكارانە ئەۋەپە كە بىرپەيۋە، ئەمە ئەۋ شتەپە كەزۇرئىنەي خەلكى لىنى بىنەشەن!!

بىرکردنەۋە گەپانەۋەي پوۋداۋەكانى پابىردوۋ نىيە يان ھەستكردنىك بە پوۋداۋىكى داھاتوۋ، بەلكو ژيانە لە دۇخى ئىستاكەدا. گەر خوى بىرکردنەۋە لە ئىستاتان پىش خست، دەبىنن لە پىشاندا بىرىكى بىشومار وزە لە مېشكتاندا ھەست پىدەكەن. نەرمىتى يان بەكىشى مېشك كايەپەكى فراۋانت بۇ دابىن دەكات لەبۇ باشتىركردنى وزەت جا تەمەنت ھەرچەندىك بىت. لەھەر قۇناغىكى تەمەندا دووبارە گىرەنەۋەي وزە بۇ مېشكتان كاريكى زور گران نابىت، تەنھا پىۋىستى بە بىرکردنەۋەيە لەئىستا.

مېشك بەرەپەكى لىل

سەربارى بوۋنى ژمارەپەكى لەبن نەھاتوۋى تويۇرئىنەۋە لەبارەي مېشكەۋە، بەلام ھىشتاكە زور لايەنى مېشك نەناسراۋى ئاشناپە. تاۋەكو ئەمپۇ ھىچ كەسىك ناتوانىت بەبى گومانىيەۋە باسى چۇنىتى پىكھاتنى يادگەي مروۋە بكات. زۇرىك لە ئىشەكانى مېشك تاۋەكو ئەمپۇ ئاپوۋنە. سەربارى ئەۋ پىشكەۋتەنى لە تەكەلۇژىاي لىزەردا داھاتوۋە، لەگەل ئەۋ پەرچوۋ ناسايانەي لەۋارى سىمى ورد(Microchips) دا بەدپەتوۋە، كەچى مېشك ھىشتاكە بە ئەندامىكى ئاپوۋن دادەنرىت و كارەكانىشى نىۋچە نەننن. تاۋەكو ئىستاش بە تەۋاۋەتى نازانن ئاخۇ مېشك و يادگە يەكن!! ئايا دەتوانن بە متمانەۋە بلىن: مېشك

چۇن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

ئەندامىكى مادىيە، لەكاتىكىدا دەزانىن كە يادىگە شتىكى مەعنوىي يان ورەيىيە؟
ئايان زاناكانى داھاتور دەتوانن پتر لەۋەي ئەمبۇ ئىمە پىنى گەيشتورين زانىيارى
ئوى لەبارەي يادىگە و ژىريىيەۋە كۆپكەنەرە ؟

تاۋەكو ئىستاش زاناكانى دەمار و دەرونناسەكان لەبارەي ئەو پۇلەي بۇماۋەيى
و ژىنگە ھەيانە لە پىشخستنى يادىگە و ژىرىدا شەرقسەيانە؟ چۇن دەگونجىت
دوۋ مىندال كەلەيەك دايك و باوك لەدايك بوۋىن كەچى تواناي ئاۋەزى و
لېھاتوويىيەكانيان لەيەكتر جىاۋازبى؟! بۇنمۇنە لەدۇخى كەسىتتىدا: كۆرە
گەرەكەم بوۋىيە پزىشك و ئەو كۆپشەم كەلەم بچوكتەرە بوۋىيە ئەندازىيارى
كۆمپىوتەر، لەكاتىكىدا كچەكەم بوۋەتە مامۇستاي زمانى ئىنگىلىزى. لىزەشدا
جىنگەي خۇيەتى بېرسىن: ئايان كەسىتتى و سىروشتىمان تەنھا ئەنجامى ئەو
دەرھاۋىشتە دەمارىي كىمىيائى و پەيۋەندىيە كارەبايىانەن كە لەو بارستە
ئەندامىيە خۇلەمىشىيەي ئاۋى مىشكى لى دەننن پوۋدەدات؟ يان چى؟

ئەم نەينىانە و ھىترىش ھىشتاكە گەمارۇدراۋى ئەو ئەندامەن كە كىشەكەي
كەمترە لە ۱،۴ كگم و لەنىو كاسەي سەردايە و پىنى دەگوترىت مىشك. بەلام
شتىك ھەيە كە دوۋپات كراۋەتەرە: بە باشتىكرىنى دۇخى مادىيەتى مىشكتان
دەتوانن ئاسانكارى بۇئەنجامدانى كارەكانى بىكەن .

میکستان به کاربین بوئوهی لهدهستی نهدهن

میشک ئەندامیکە پێویستی بە بەردەوامی بەکارهێنانە ئەگینا هێزەکی لەدەست دەدات. ئەوکاتەی بە ئاوەز و جەستە هانی میشکەتان دەدەن لەم کاتەدا دەتوانن تێبینی ئەو گۆڕانانە بکەن کە بەسەر میکانیکیەتی میشکەتەدا هاتوووە. ئەو شیوازە میشکی تێدا بەکار دێنن دەتوانن بیگۆڕن. بەکارهێنانی میشک هانی پتر بەرھەم هێنانی پەيوەستەیی نوێی نێوان دەمارەکان دەدات، ھەر و ھا هانی ئەوەشی دەدات کە خانەیی دەماغی نوێ بەتەواوەتی بەرھەم بێنێ.

میشک وەکو ئەو ماسولکەیه وەهایە کە بەکارهێنانی گەشەیی پێدەدا و بەهۆیەوه دەکشی لەکاتیئێکدا بە بەکارنەهێنانی توشی فسانەوه و لاوازکەوتن دەبیتەوه. کەواتە فێربوون وەها لەمیشک دەکات پتر بەرگری بکات لەهەمبەر دڵەپراوکی و نەخۆشیەکانیشدا بوەستیتەوه. لەبەرئەوهی ئەو کەسانەیی دەخوینن زۆر میشکیان بەکاردێنن بۆیە میشکیان هەمیشە زیندوو و تارادەییەکیش پیشکەوتوو. بێگومانین لەوهی کەسە زۆر ژیر و پۆشنیرەکان بۆ ماوەیەکی زۆر دەژین و توانا ئاوەزی و جەستەییەکانیشیان لەکەسانی ئاسایی پتر دەپارێزن. هەرودە زانراویشە کە ئەو کەسانەیی ئاستی پۆشنیریان لاوازە بە زۆری توشی نەخۆشی ئالزهایمریان خەڵەفاوی پیری دەبنەوه. بەئێ، لاوازیوونی یادگە و سستبوونی میشک لای کەسانی پۆشنیر زۆر کەمە.

نۆتكۈردنەۋە و مەشكۈردن

پىشتر پروونمان كۈردەۋە كە پەگى مېشك پەيۋەندى ھەيە بە مېكانىكىيەتى مانەۋەۋە! چۈن لەنىۋ پەگى مېشكدا ناۋچەيەك ھەيە پىنى دەگۈترىت: پىنكەتتى تۈپى (formation reticular) كە ئامادەي ۋەلامدانەۋەيەكى خۇكۈردەي ھەر شتىكى نۆي يان نامۇيە. كىشە ۋ لەمپەرە نۆيىەكان پىنكەتتى تۈپى چالاكتر دەكەن ۋ ھانى خىرا گەشەكۈردى تۈپەكان دەدەن. بۆيە بەمەبەستى پاراستنى ۋزەكانى مېشك باشتىر ۋەھايە كەسەكە تەنھا چالاك نەبىت، بەلكو جاروبارىش شۆيىنى شتى نۆيش بگەۋىت ۋ بېرى لىبكەتەۋە ۋ بىنەزمۇيت.

مەشق ھەلقولاننى خوين بۇ مېشك زىاۋدەكات. تۈيۈننەۋەكان سەلماندوويانە كە ئەۋ كەسانەي ددچنە تەمەنەۋەۋە مەشقى ۋدرزىشى نەنجام دەدەن، مېشكىيان لە پروي ئەزىمۇن ۋ چالاكى زانىنەۋە خالى بەرزىتر بەدەست دىنن ۋەك لەۋ گەنجانەي مەشق بە مېشكىيان ناكەن. مەشقى جەستەيى ژيانىكى نۆي بە مېشك دەبەخشىتەۋە.

كارىگەريە بۆماۋەيەكان (بۈھىلى)

ۋزەي مېشك لە يەكىكەۋە بۆنەۋەي تر دەگۈپىت، كارىگەريە بۈھىلىيەكان ۋ كارىگەريە بۆماۋەيەكان پۇلىكى گەۋرەيان ھەيە لە پىنشخستنى ھىزەي مېشكدا. بەلام نۆيتىن تۈيۈننەۋە سەلماندوويەتى كە بۈھىلەكان بە تەنھا چاردنوسى مەۋۋە دىارى ناكەنە، بەلكو چەندىن ھۆكارى ژىنگەيى دىكە ھەن - لەشىۋەي خۇراك ۋ فېربوون ۋ شىۋازى ژيان - كە كارىگەريەكى گەۋرەيان ھەيە لەسەر كار كۈردەكانى ئاۋەز.

دەك كرىستىن ھومەن دەلىت: ((بوھىللەكان ئەو بەرد و چىمەنتۇيەن كە مېشك دروست دەكەن، بەلام ژىنگە ئەندازىارەكەيە)). دەك خەملىندراۋە كە ۳۰% ى بەسالداچوون پەيۋەستە بە بنەماي بوھىللىيەۋە لەكاتىكدا ۷۰% ى پەيۋەستە بە ژىنگەي تىياماۋەۋە. ھەربۇيە كەسەكان لەكاتى چۈنە سالەۋەياندا خۇيان بەرپىسى ھىزى مېشكىيانن.

رەگە ئازاد دوۋىنى سەرەكى مېشكە

لەگەل بەسالدا چوونماندا شوئىنەۋارى بەكارھىنان و خراپىۋونى خانەكان لە مېشكماندا دياردەكەۋىت. ئەۋكاتەي لەشمان ئۇكسجىن دەسۋتېنى لەبۇ دابىنكردىنى وزەي پىۋىست بۇ خانەكان كۆمەلىك لەو پىنكەتەي ئۇكسجىنە دەمىنىتەۋە كە پىنى دەلىن: ((رەگە ئازاد))، ئەم پىنكەتەيە لەو كاتەشدا دروست دەبىت كە مەۋە ئۇكسجىنى تەۋاۋى بۇ ھەلمژىن چىنگ ناكەۋىت يان ئەو كاتەي توشى تىشكى بە تىنى خۇر يام تىشكى X يان دوكەلى توتن يام دەكەلى ترومبىل يام ھەرىپىسكارىكى دىكەي ژىنگە دەبىتەۋە. ئەم رەگە ئازادانە زىان بە زىجىرەي DNA دەگەيەنى و ئاۋىتەي بايۇكىمىيائى لەشمان دەگۈرېت و پەردەخانەكان توشى خراپىۋون دەكەتەۋە و تەننەت ھەندىك خانەي زىندۋوش دەكۈرېت. رەنگە پىرېۋون بەھۋى بەردەۋامى دوچارېۋون بەم رەگە ئازادانەۋە بىت، كە بەھۋىەۋە يەك لىست نەخۇشيت بۇ دابىن دەكات و كىشەي تەندروستى ھەمەجۇرت توش دەكا، لەۋانەش لاۋازى يادگە، لە دۇخى نمونەيىدا رەگە ئازادەكان دەست بەسەرداگىراۋ دەبن، بەيارىدەي دژە ئركسىنەرەكانى دەرھاۋىشتۋوى خانەكانى كۆنەندامى بەرگىرى يان بە يارىدەي توخى

سروشتى دژە ئۇكسىنەرى ھەبوۋى نىۋ پىرەۋى خويىن، لەگەل كارىگەرى ھەندىك خۇراك و كارى جگەرىش لەسەر لاۋازكردنى ئەم پەگە ئازادەنە. بەلام لەو كاتانەي ئەم پەگە ئازادانە بە زۆرى بەرھەم دىن كىشەي گەۋرەت توش دەكەن، بەھۇيەۋە مىكانىكىيەتى بەرگىرىيەكانى جەستە قورستر دەبن. پەگە ئازادەكان بە تىپەپوۋنى كات و سال كەلەكەتر دەبن لەنىۋ خانەكاندا، ئەمەش ۋەھا لەخانەكان دەكات بېرى ۋەزى بەرھەم ھاتوۋيان كەم بگەنەۋە. لە خانەكانى دەمارىدا ھىزىشى پەگە ئازادەكان لق و پۇپەكان ناچارى كرژبوۋنەۋە و تۆرەكانىش ناچارى لەناۋچوۋن دەكەن، ئەمەش دەپىتە ھۇي كەمبوۋنەۋەي پەيۋەندى و پەيۋەستەيى نىۋان خانەكان و چىتر خانەكان ناتوانن بە ئاسانى بەيەكدى بگەن. پەگە ئازادەكان بۇخۇي مەترسىيە لەسەر ژيانى خانەي دەمارى. تاۋەكو پتر بە سالدا پۇبچن ئەۋەندەي تر خانەكانقان پەگى ئازاد بەرھەم دىنن و ئەمەش ئەگەرى ئەۋەتان فرەتر دەكات بەۋەي توشى زيانگەياندن بە مېشك بېن و كارىگەرى چۈنە سالەۋە بەھىزىترىكەن، ھەرۋەھا ئەگەرى توشبوۋنقان بە نەخۇشەكانى مېشك و لاۋازى و نەخۇشى ۋەكو ئالزھامەر پتر دەپىت.

مېشك لەھەر پارچەيەكى ترى لەش زووتر پىر دەبى؟ بەھۇي كارىگەرى خراپى پەگە ئازادەكانەۋە، ھەندىك لەم پەگە ئازادەنە كارىگەرى خراپى ئەۋتۋيان نىيە و دەشتوانىن خۇمانيان لى بپارىزىن. بۇ خۇپاراستن لە پىرى و نەخۇشەكانى پىرى مېشك پىۋىستمان بە ۋەرگرتنى بېرىكى زۆرى دژە ئۇكسىدبوۋنە، كە دەبنە پىنگر لەپىش زيانەكانى پەگە ئازادەكاندا. دژە ئۇكسىنەرەكان پەگە ئازادەكان تور دەداتە دەرەۋە و لەناۋى دەبات. تاقىكردنەۋەي ئەم پىنگەيە سودى زۆرى ھەبوۋە بۇ خۇ پىزگاركردن لەو نەخۇشەيانەي بەھۇي پەگە ئازادەكانەۋە توشمان دەپىت،

چۈن مېشك و ناوەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

بەھەي تاكە پىنگە بۆلەناوبردىنى مەترسىيەكانى پەگە ئازادكان خواردىنى دژە
نۇكسىنەرەكانە لەبۇ پاراستن و پزگاركردىنى مېشك .

چالاكى سەرەكى كىمىيائى مېشك

ئەو ئامازانەي مېشك لە ھەستە جۇراوجوداكانەو ەھرى دەگرىت كارلىكى
كىمىيائى بۇ دروست دەكات. ئەم كارلىكانە چالاكى سەربارى لە سەرجم
بەشەكانى مېشكدە چى دەكات.

دەمارە گوازەرەوكان (neurotransmitters) كۆمەلىك نامەبەرى كىمىيائى
بەرپرسن لە گواستەوھى زانىيارىيەكان و بەرپرسى يادگە و مگىزىشن. گەر
ھىلەكانى تەلەفۇنتان كارنەكات ناتوان پەيوەندى بە ھاوانتەنەو بەكەن،
بەھەمان شىووش گەر دەمارە گوازەرەوكانتەن لەكار كەوتىت ئەوا
زانىيارىيەكانتەن نەدەگۆزىرنەو نەش ھەلدەگىرىن.

ناوەندى بازگەي سەرۆك

مېشك ناوەند و نوسىنگەي سەرۆكە بۇ زالبوون بەسەر ھەموو جەستەتەندا، بېرى
۲۵٪ى ھەموو وزەكانى لەشتان بەكاردەبات. ھاندەرى جولەي بزوتنى و ھەرسى
و گەشە و چاككردەوھى شانەكانە، شىكارەوھى ئەزمونە ھەستىيەكانتەنە و
بېرپارلىدەرى كاردانەوھى لەشى و ھەستىيەشە. بەلام سەربارى ئەم ھىزە
مەزنەشى، ئەوا كىشى مېشك تەنھا ۲٪ى كىشى لەشە. ئەمەش وەھى لىدەكات
زۇر ھەستۆك بىت، بوونى كەمى خۇراك پىدان پەنگە بىيە ھۇي تىكچوونىك لە
مېشكدە، ئەوجا بەم ھۇيەو شەپۆلە دووبارەيىيەكانى بۇ ھەموو لەش دەھەنىرىت

چۈن مېشك و ئارەزت بەھیزتر دەكەي ؟

بۇئەۋەي ھەموو شۇنىڭ دروست بىكات، لەگەل ھەستىكردن بە خەمۇكى و نىگەرانى
و تەننەت توشىبونىش بە لەيىرچوونەۋە.

خۇراك پىدەرەكان

بە كاراكردى تەندروستى و كارەكانى خانەي دەمارىي ئەو توخەمە بىنچىنەيىيە
كارادەكەين كە ھەموو ئواندىنىكى ئارەزى و يادگەيى بەرھەم دىنىت. خۇراك
پىدەرەكان كارىگەرەيىكى گەۋرەيان لەسەر كارەكانى ئارەز ھەيە. زۇرىك لە
دەرمانەكانى ئەم بوارە ئارناۋ بە ((خەپلەي ژىر)) كە لەپىگەي زىادىبونى
ئاست و تواناي دەمارە گوازەرەۋەكانەۋە كارەكەن و ((نامەبەرى كىمىيائى))
دەنۇنن و خانەكانى دەمار بەكارى دىنن لەبۇ گەيشتىيان بە يەكدى. لەبەشى
دوۋەمى ئەم پەرتوۋكەدا زانىارەيىكى زۇرتان بۇ دەخەينەبەردەست لەبارەي
خەپلەي ژىرە ۋە.

بەتەمەنبوونى كاتى و بايۇلۇجى

بەتەمەنبوون بەكات جودايە ۋەك لە بەتەمەن بوون لە پوۋى بايۇلۇجىيەۋە.
بەتەمەنبوون بەكات پىۋانەي كاتى تىپەپىۋە، بەجۇرىك چەندان جەژن و
مىلانىيى تايبەت بەكات تىدەپەپىنى و چەندان پەپەي دژبەرى پۇژنامەكان
دەخوئىتەۋە... ھتە. بەلام بەتەمەنبوونى بايۇلۇجى ماناي تىكچوونى پەپلەي
لەشى مۇقە. لەگەل ئەۋەي زۇرىك بېروايان ۋەھايە كە بەسالداچوونى كاتى و
بايۇلۇجى پىكەۋە پوۋدەدەن يان بە ھاتايى، ئەۋا دەيىت بزانين كە ئەمە تەنھا
قسەيەكى پوۋچ و ھىچە .

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

بەسالىداچوونمان ماناي تياچوون و داپووخانى لەشمان نىيە، لەپەستىدا لەم سەردەمەدا دەتوانىرىت بەسالىداچوون بوەستىنرىت يان كەمبەكرىتەو تەنانەت دەشتواندىرىت پىچەوانە بىكرىتەو.

نەخۆشىيە لەشەكەكانى بىنەما دەروونى (Psychosomatic) لە مېشكەو سەرچاۋە دەگرىت

مېشكەمان بەشىكى جودا نىيە لە كەللەي سەرمان، بەلكو پەيوەستىش دەينىت بە ھەموو بەشىكى لەشمانەو؛ لەپىگەي ئەو پاراۋە دەماريانەردى كە لقاولقن بە درىژايى مۇخە پەتك و بەرەو ھەموو ئەندامەكان و ئەندامە ناخۆشەكانى لەشمان. ئەو چالاكچىيانەي كەلە مېشكەماندا پەيوەدات پەنگە كاريكاتەسەر ھەموو خانەكانى لەشمان بەشىۋەي پاستەوخۇ يان ناپاستەوخۇ لەپىگەي تۆپەدەمارىيە بلاۋە ھەبوۋەكانى نىو ھەموو شانەكانى لەشەو. تەنانەت مولولەكانى خوينەمان فراوان دەينىت و دەچىتەو يەك وەكو كاردانەو يەك بۇ ھەلقولانى بەردەوامى ئەو ئامارە تەپەييانەي كە لە ئاۋەندەكانى خوارووي مېشكەمانەو دەردەپەرن. بىگومان مېشكەمان لەھەر چەركەيەكدا و لەھەر ئەندامىكى ھەستۆكەيى ھەبوومان لە شانەكانى ماسولكە و ئەندامەكانى لەشمانەو بىرىكى بىشومارى تەپە وەردەگرىت. بەم شىۋەيە مېشكەمان تىدەگات لە ھەموو پەيوەدەكانى لەش و دواترىش ھەلدەستىت بە ھەلامدانەو و نواندى كاردانەو لەپىگەي دەربەرىنى ئامارەي گونجاۋەو، ئەم پەيوەندىيە كارلىكىيەي نىوان مېشك و ئەندامەكانى تەرى لەش ھۆكەرى پىشت توشبوونە بە زۆربەي نەخۆشىيە لەشەيە بىنچىنە دەروونىيەكان و نەخۆشىيە دەروونىيە بىنچىنە جەستەيەكان.

ژىرىتى فرە جۇر

گاردنەر مىرقى ۱۵ سالى تەمەنى خۇي تەرخان كىرد لەبۇ توپىزىنە دەي مېشك، بەم
مۇيە دەش توانى برەو بە يىردۈزەيەك بدات كە دەلىت: ھەموو كەسىك ھەوت جۇر
ژىرىتى ھەيە و ھەريەكەيان لەوى تر جودان، بەلام ھەريەكەيان لەپووى
گرىگىيە ھە ھاوتان، ئەوانىش:

۱- ژىرى زامانەوانى: تواناي رەفتار كىردنە رەگەل ھەر زامانىك و بەكار ھىنانى
وشەي گونجاو بۇ ئامارەدان بە يىرۈكە لەيەك جودا و چەمكەكان بە پوونى و
رەوانى. زۆرىتەي نوسەر و ھۆزائقانەكان سەر بەم پۆلەن.

۲- ژىرى لۇژىكى: ماناي تىگەيشتە لە پەيۋەندىيە ژمارەيىەكان و بەھرى
شىكىردنە دەي مەتەلە يىركارىيەكان و تىگەيشتە لە زانستەكان و ئامارەكان و
لۇژىك. زۆرىەي زانا و شارەزايانى بوارى يىركارى سەر بەم پۆلەن.

۳- ژىرى ھونەرى: ناوى ژىرى گەردونىشى لى دەنن. تواناي يىركىردنە دەيە بە
وینە و ئەندىشە و گۇپرانى جەھانى بىنايى شوپىتى. وینەكىشان و
ئەندازىاران و پەيكەرتاش و نەخشە سازان سەر بەم پۆلەن.

۴- ژىرى مۇسىكى: تواناي بىستەن و دانانى ئاواز و گۇپرانىيە. زۆرىەي ئەو
كەسانەي ئىشيان لەگەل دەنگدايە سەرىم پۆلەن، لەشىۋەي: مۇسىك رەنان
و گۇرانى بىزان و ئەندازىارانى مۇزىك و ... ھتە.

۵- ژىرى جەستەيى يان جولەيى: ماناي ژىرىتى ھەرزىشى دەگەيەننە كە
ھاوکارە بۇ ھەلسوپاندنى لەشمان. كەسانى بەناۋىانگى ھەرزىشى سەرىم
پۆلەن.

۶- ژىرىنتى كۆمەلەيتى: واتىلى تىگەيشتنە لەۋانى تىر و كارلىككردنە رەگەلىاندا. پىساۋانى رامىياركار و كارگىزى و كارى كۆمەلەيتى و .. ھتد. سەربەم پۆلەن.

۷- ژىرى كەسىتتى ھەناۋى: واتىلى ژىرىنتى دەروۋنى ھەناۋىيە كە يارمەتىمان دەدات لەبۇ زالبوون بەسەر ھەست و ئارەزوۋەكانماندا. دەبىنن لەو كەسانەي دەروانن و چىژۋەردەگرن و تىرادەمىنن و يۇگا لەنجام دەدەن خاۋەنى لەم جۆرە ژىرىيەن. يەككە لە رىگەكانى پىۋانى ھىزى مېشك تاقىكردنەۋەي ژىرىنتىيە بەر تاقىكردنەۋەيەي كە بەم دووپىتە دەناسرىتەۋە: IQ. بەلام لەروانگەي ژىرىنتى فرەجۆرەۋە، دەبىنن كە ئەزمواندىن ژىرىنتى ناتوانرىت بۇ دىارخستنى ھىزى مېشك بەكار بەھىترىت. بەلكو تەنھا توانادارە بۇ دىارخستنى يەك يان دوو جۆر ژىرىنتى لەو ھەوت جۆرە. لەم كاتەدا بېروا ۋەھايە رەنگە ھەوت پىرەۋى مېشكى لەيەك جودا و نىۋچە سەربەخۇش ھەبن، ھەريەكەيان تايبەت و پەيۋەست بىت بەجۆرىك لە ژىرىنتىيەۋە. پىشترىش زاناكان دووپاتيان كىردەۋە كە شىۋازى ژىرىنتى زامانەۋانى و لۇجىكى بە چىرى تىشك دەخەنەسەر مېشكى لاي چەپ، لەكاتىكدا جۆرەكانى تىر تىشك دەخەنەسەر مېشكى لاي راست. بەداخەۋە زانكۇ و خويندنگەكانىشمان ھانى پىشخستنى خويندكاران دەدەن لەبۇ پىشخستنى چالاكىيەكانى مېشكى لاي چەپ لەبەرامبەردا چالاكىيەكانى مېشكى لاي راست پوچ دەكەنەۋە.

تەۋەرى جۋارەم

يادگە چۈن شت دادەكات و دەيگىرتەۋە؟

بەسى شىۋاز زانىيارىيەكان لە مېشكدا دادەيىت: بىيىن و بىيىستى و كاركردىن. ئەوجا لە مېشكدا يادگەي بىيىنى و يادگەي بىيىستى و يادگەي جۈلەيى دروست دەيىت.

زۆرىنەي يادگارىيە بىيىستۆكەيىەكان لە لاى چەپى تويىژالى نوئى (neo cortex) دا دادەيىت. زۆرىنەي يادگارىيە بىيىنىيەكانىش لاى راستى تويىژالى نوئى مېشكدا دادەيىت. بەلام يادگارىيە جۈلەيىەكان لە مۇخۇچكە يان مېشكۆلەدا دادەيىت. ھەندىك كەس زۆر بە ژىرانە توانادارن لەبۇ ھەلسۇراندنى يەك جۆر لەم يادگارىيانە لە ھەرسى يادگەكەياندا. بېروى گشتى ۋە ھايە كە يادگە ھەنگر و تىابووى ۶۵% ى زانىيارىيە بىيىنى و ۲۰% ى زانىيارى بىيىستۆكەيى و ۱۵% ى زانىيارى جۈلەيىە. ئەوكاتەي زانىيارى و يادگەيارىەكى بىيىنى يان بىيىستۆكەيى ياخود جۈلەيى تۆمەردەيىت ئەوا بەر پەرى تواناي پىيىستىيەۋە بۇ خانەكانى مېشك بوونى خۇيان دەسەلمىتن. زۆرىك لە مامۇستقا ژىر و بەتواناكان لەكاتى پوونكردنەۋەي وانەكانياندا پشت بە ھەرسى جۆرەكەي داكردىنى زانىيارى دەبەستى، بۇنەۋەي ھىچ كام لە خويىندكارەكانى لە ۋەرگرتنى زانىيارىيەكانى بىيىش نەيىت.

ئەوانەي پشت بە چاۋ دەبەستى لەبۇ فېرېوون زووتر لەوانە فېردەبن كە پشت بە بىيىستى و جۈلە دەبەستى. فېرېوونى جۈلەيى بۇ ۋەرگرتنى زۆر بابەتى زانىستى و ئەكادىمى ناكارايە، بەلام بۇماۋەيەكى زۆر لە يادگەي مېشكدا دەمىنىتەۋە،

چۈنكى مۇخۇچكە (كە زۆربەي زانىيە جۈلەيەكانى تىدا دادەبىت) كەمترىن جارى توشى زىيان دەبىت بەبەرورد پەگەل تۈزۈلۈش نۆي و دوولەتەشدا (كە لەم دوولەتەشدا زۆربەي زانىيە بىنايى و بىستۈكەيەكان دادەبىن). ھەركە فېرى مەلەكردن يان لىخوپىنى ئۆتۈمۈيىل بوويت تاماۋى لەزىياندا لەبىرى ناكەيت. ھەرۈەھا يادگەي جۈلەيى پىنويستى بە يارمەتى ئەو يادگانەش نىيە كە پەيۋەست و داكراون لە بەشەكانى تىرى مېشكدا، بۇيە تاۋەكو بەچېرى بىر لە پۇچۈنە نىۋ يارىيەكى ۋەكو تىنس بىكەيتەۋە ئەندە لەم يارىيەدا كەم تۈۋادەبىت؛ چۈنكى بۇ فېرىۋون و بەئىزۋون لە تىنسىدا بەزۈرى پىنويستى بە مەشقى جۈلەيە ۋەك لە مېشكى .

ئاۋچەي سەرەكى مېشك بۇ گۈاستنەۋەي زانىيەكان لە يادگەي تازەۋە بۇ يادگەي كاتى كۆن ئاۋچەي كەنارى و بەدىيى كراۋى دوولەتە و ئالۋى مېشكە. كۆنەندامى كەنارى يان ئامپازى كەنارى بەشى ھەستەكى مېشكە، ئىشى ئەۋەيە ئايا ئەم يادگارەي پىنويستى بە داكرەنە يان نا. كۆنەندامى كەنارى بە دوو شىۋازى سەرەكى زانىيەكان ئاراستەي يادگەي ماۋە درىز يان كۆن دەكات، يەككە لەم دوو پىگەيەش ئەۋەيە كە: ئەۋكاتەي كۆنەندامى ھەست بە ھۆي پۈۋداۋەيكەۋە دەخروشى يان ھاندەدرى، ئەۋا لەم كاتەدا لەشتان بەشىۋەيەكى سىروشتى دەمارە گۈازەرەۋەكانى ۋەكو كاتىكۆلامىن لەشىۋەي نۇرپاينفراندا دەپىزىتە دەرەۋە، ئەم گۈازەرەۋانە دەبنە ھۆي وروژاندنى بەمىزى يادگارەيەكان لە مېشكدا.

جۆرى دۈمەيش بۇ ناردنى زانىيە بۇ يادگەي ماۋەدرىز يان كۆن بە دوولەكردنەۋە و ۋتەۋەي زانىيەكە دەبىت، بەم پىگەيە دەتۈۋىت تەنەت

زۆربەي زانىارىيە گىشتىگىر و چارسكارەكانىش داپكرىن. يەككەك لە شىۋازە بايۇلۇجىيە گىرنگەكان كە پالېشتى فېرپوون بە دووبارە كىرگەنەۋەي دەكەت، لەسالى ۱۹۷۲ دا دىاركەوت و ناۋى كارلىكى ماۋە درىژ (LTP) لىنرا، ئەم دىاردەيە زۆر ئاسان و سوك بەردەستەۋ كى بىيەۋىت دەتۋانى بەم پىنگەيە لەپوۋى بايۇلۇجىيەۋە مىشكى پىشتىر بخت، بەھۋى شىۋازى كارلىكى مەۋدا دوورەۋە، ئەۋكاتانەي بىر لە زانىارىيەكى دىپارى كراۋ دەكەنەۋە ئەۋا لە جارى دوۋەمدا بەئاساتىر بە بىرتاندا دىت، چەند جار بىر لەشتىك بىكەيتەۋە چەندان هېندە بە زىادەۋە بە بىرتدا دىت، بۇنمۇنە گەر ۵ جار بىر لەشتىك بىكەيتەۋە و دووبارەي بىكەيتەۋە ئەۋا پتر لە ۲۰ جار بە مىشكتدا دىتەۋە، ئەمەش بەھۋى ئەۋەۋە دەبىت كە ئەۋ يادگارىيەي بە كارى زانىارىيە دروست دەبىت لەكۇتادا دەبىتە پىنگەيەكى فرە تىپەر، دەبىتە ناۋەندىكى تىپەرپىن بۇ يادگە، بەۋ مانايەي بە تەۋاۋەتى كراۋە دەبىت ئەمەش لاي خۇيەۋە كارئاسانى دەكەت لەبۇ تىپەرپىن و گواستەۋەي زانىارىيەكان لەپىنگەي گوازەرەۋە دەمارىيەكانەۋە.

بەشى دوۋەم

رېڭاگەلىكى كارا بۆگە يىشتىن بە ئاۋەزلىكى سەيرەبىن (خارق)

تەۋەرى يەگەم

يېشىستى وزەي مېشكى سەيرەبىن

ئەم پەرتوۋكە ئامانجى خىستەنە بەردەستى پىنگە گەلىكە بەھۇيەردە دەتوانرىت
وزەي مېشك بۇ وزەيەكى سەيرەبىن بەرزى بىرىتەرە. ھەرۋەھا لىستى ئەو دۇخ و
ھەنگاۋانەشى تىدا خراۋەتەرۋو كەپىۋىستە ئەنجامى بدەيت و ئەۋانەشى دەبىت
لىيى بەدورىت.

تىگەيشتن لە ژيان

دەتوانى وزەي مېشك لەھەر قۇئاغىكى تەمەندابىت لەپىنگە كۈمەلىك پىو شوپىن
و شىۋازەۋە بگۈردىت و باشتىركىت. وزەي مېشك وزەيەكى ناجىگىرە، لەم
كاتەدا گىرنگ ئەۋەدە پىرواتان بەۋە ھەبىت كە دەتوانن بىرى وز و تۋاناي مېشكتان
بالا تىركەن. تىگەيشتنىكى تەندروست بۇ ژيان لەپىنگە بىروابوۋنى بەھىز بە
خودى خۇتان و تۋاناکانتانەۋە دەبىت، ئەو پىنگەيەكى كە مېشك بەھۇيەۋە پىر
دەبىت راستە وخۇ پەيوەست دەبىت بە شىۋازى تىگەيشتنان بۇ ژيان. بۇيە گەر
ئىۋە خۇشحال و شادرومان بىن و بە ئەرىيەۋە لە ژيان پىروانن، ئەۋا مېشكتان
دەبىتە خاۋەنى رەۋنەق و تەندروستى و فراۋانى تەۋا.

دووپاتكردنەو

پىشخسىستى ئەرئىيى بۇرئان پىنويسىتى بە جىبەجىنكردنى شىنوازى
دووپاتكردنەو. دووپاتكردنەو و پىنداگىرى ماناى دووبارەكردنەو
ھەندىك لىدوانى ئەرئىيە لەھەمبەر خۇماندا. ئەو كەسەي گەرەككەتى وزەي
مېشكى بگەيەنئە ناستى سەيرەبىن دەتوانى ھەمىشە ئەم دەستەواژانە بەخۇي
بلىتەو:

* پۇژ بەدواى پۇژ وزەي مېشك باشتر و باشتر دەبىت.

* فېرىبون و يادگىرى دووشتى زۇر ئاسانن بۇ من.

* ئاوەزم بە جوانى و تەواوى و ژىرىيەو كاردەكات.

* يادگەم زۇربەھىزە و ئاوەزىشم بەھۆشە.

بەھەمان شىوہى ئەو دەستەواژە ئەرئىيانە تۇ دەتوانى دەستەواژەي بەھىزىتر و
كاراقر بەخوت بلىتەو. ئەو قسانەي ھەمىشە لەپىشى خۇتائەو دەيلىنەو
دەچىتە نىو ئاوەزى ھەناويەو و وەنامەپىزتان دەكات لەبۇ بەكارھىنانى
مېشكتان بەو پەرى وزە.

مەي

وەك باۋە كە خوارىدەنەۋەي نەختىك مەي ھۆكارى پىشت وروژاندنى
خانە دەمارىيەكانە و وروژاندنىكى خىراش بۆ وزەي نىۋى مېشك دروست
دەكات! بەلام توڭزىنەۋە نوڭىيەكان سەلماندوويانە كە مەي ھۆكارىكە بۆ
ژەھراۋى بوۋنى خانە دەمارىيەكان و تەننەت بە خوارىدنى تىۋىك مەي خانە
دەمارىيەكانت ژەھراۋى دەبن. بۆيە گەر بىرواتان ۋەھايە كە بە خوارىدەۋەي
پەرداخىك يان پىكىك ياۋ قاپىك مەي دۆخ و ئەزمونى ژياننتان باشتىدەبىت، ئەۋا
بزانە تۆزۇر ھەلەي. لەپاستىدا مەي ھۆكارى پىشت دوا كەۋتنى كاردانەۋەي
ھاندەر و وروژىنەۋەكانى بىنايى و بىستىشە. مەي ھەستەكان تىكەلاۋدەكات
بەجۇرىك مەي خۇر ناتوانى بەئاسانى جىياۋازى بكات لەنىۋان دەنگ و ھىزى
پووناكىدا. مەي دەردى پەۋىتەرەۋەي تواناي ھەستەكانە. ژەھراۋىترىن
پەچەتەي رېگە پىندراۋى ياسايىيە. يەكەمىن ناۋچە پاش خوارىدەۋەي مەي كە
دەكەۋىتە ژىر كاريگەرى مەيەرە ناۋچەي كۆئەندامى كەنارى يان ناۋچەي
ھەستىيە لە مېشكدا. ھەربۆيە ئالوۋدە بوۋن بە خوارىدەۋەي مەي پەنگە بېيتە
ھۆي لاۋازبوۋنى تواناي يادگە.

دژەئۇكسىئەرهكان

پەگەئازادەكان بۇ لەش و مېشكىش بە زىانن. لەكاتىكدا دژە ئۇكسىئەرهكان بە توخمىكى سىروشتى پاقرىكارەۋەي لەش لە پەگە ئازادەكان دادەنرېت. پىۋىستمان بە كەمكردنەۋەي سەرچاۋەي پەگە ئازادەكانە لەنىو خۇراك پىدەرەكانى مېشك و جەستە و شىۋازى ژيانىشماندا، لەگەل پتر بەكاربردنى دژە ئۇكسىئەرهكان كە تىابوۋى خۇراكن لەشىۋەي: قىتامىن B₆, C, E, B₁, B₂ و جىسىنگ و جىنكۆبىلۇبا و زەنك و سىلىنىۇم. ئەمەي دوايىن (سىلىنىۇم) بە ھاۋكارى قىتامىن E كارادەي، ھەرۋەها قىتامىن C يش بە دژە ئۇكسىئەرى سەرەكى دادەنرېت.

چارەكردن بە بۇن

بۇن و بەرام دەتوانرى بە شىۋازىكى راستەوخۋىي بۇ كاركردنەسەر مېشك بەكاربەئندرى، بەمەبەستى وروژاندنى ھەستكردن بە دلشادى يان خەمۇكى. لەبەرئەۋەي ھەندىك كەس بە بۇن ھەستىارن بۇيە تواناي وروژاندنى بۇن بۇ مېشك لە كەسىكەۋە بۇ ئەۋى تر دەگۆرېت، بۇنمۇنە بۇنى لاقاندر يان ھەلە مېشك دەجەسىنىقەۋە و يارمەتى دەدات بۇ كاركردن بەشىۋەيەكى باشت.

بەخەۋەر بون

ۋىيىرى دەپرىنىكى دىكەيە لەبارەي بەخەۋەر بونەۋە. مېشكمان ۋەكو چۆن مەيمونىكى لاسار ھەر جەر ۋە پۈۋ لە شوۋىنىك دەكات ئاۋاھىيە ۋە ھەر جەر ۋە ئاراسىتەيەكى ھەيە، بۇيە گەيشتن بە چىرىرىكردنەۋە پىۋىستى بە ئەرک ۋە ماندىۋونىكى زۆرە. كارى مېشك برىتييە لەك يىرىكردنەۋە ۋە سىتكردن ۋە كارىكردن، بۇيە ئەۋكاتانەي ھۇشيار ۋە بەئانگان لەھەمبەر يىرۈكە ۋە ھەست ۋە كارەكانقاندا مېشكىشتان كارا ۋە ھاندەر دەبىي. گەر ئىۋە دەزانن ئىستا چى دەكەن ئەۋا شوۋىنكەۋتەي ۋەزەيى ئەم كىردارەتان لە مېشكتاندا دەمىنىتەۋە ۋە پاشى چەندان سال دەتوانن ئەم ئەزىمەنە بەيادى خۇتان بخەنەۋە. ئەمەش بەسۈۋە بۇ بالاكردنى شىمانەكان بۇ پروۋداۋەكانى ئىستا ۋە دەتوانن ئەم پروۋداۋانە لە داھاتۋوشدا ھەست پىكەين.

ھەرۋەھا ئەۋ مەشقانەي كە لەسايەيدا ھەست ۋە شىمانە بۇ ئەم ساتانە دەكەن، يارمەتىمان دەدات لەبۇ پونىيات ئانى چىرىرىكردنەۋە ۋە بەخەۋەر بون ھەرۋەك چۆن بەكەلكىشە بۇ رىكخستنى زانىارىيەكان ۋە داكرىنىشيان بۇئەۋەي بىيىتە يادگارى .

سۈپەكانى ئاۋازى زىندەيى

لەشمان سى پىكەتەي سەرەكى ھەيە: پىكەتەي جەستەيى ۋە ھەستى ۋە ئاۋەزىي. ئەم پىكەتەنە بەشىۋەي سۈپەيىان خولى كاردەكەن. گەردۋونىش بۇخۇي كىردارىكى خولايىە Cyclic. ھەر پىكەتەيەك لەمانە بە چىرى تىشك

دەخاتەسەر شىنۋازىكى جىياۋزى وزە. لەشى مەۋقە لەسى بەشى سەرەكى وزە

پىكىدەيت: وزەي لەشى و وزەي ھەستى و وزەي ئاۋەزى .

ئەم وزانە ھەر لەكاتى لەدايكبوونمانەۋە دەست دەكات بە ئىشكرىدن، پۇلى ھەلشكان و داكشانى تۈانا دەپىنى لە لەشماندا، بەشىۋەي سۈر بەرز و نزمى لەزىانماندا دياردەخات، ئەمەش پىنى دەلەين: خولى ئاۋەزى زىندەيى. ئەم خولانە پۇل و كارىگەرىيەكى گەۋرەيان ھەيە لەسەر زىانمان. سۈر يان خولى جەستەيى پىنۋىستى بە ۲۳ پۇژە بۇ ئەۋەي خۇي تەۋاۋىكات. خولى ھەستۈكەيىش پىنۋىستى بە ۲۸ پۇژە و خولى ئاۋەزىش بە ۳۳ پۇژ تەۋاۋىيان كامىل دەپىت .

سۈرى ئاۋەزى تۈانا ئاۋەزىيەكانى ۋەكو يادگە و بەخەۋەربوون پىكىدەخات و بىرۈكەكان و تىگەيشتن و بىرکردنەۋە و بىرۈكەي لۇژىكى و شىكارى و داھىتان كارى و ئەندىشەيى و ... ھتە، ۋەردەگرى، ئەمەش ۳۳ پۇژ دەخايەنەيت: ۱۶،۵ پۇژ ئەرىيى و ۱۶،۵ پۇژ تەرىنى. لەماۋەي پۇژە ئەرىيەكاندا ئاۋەز كراۋە دەپى بۇ ۋەرگرتنى بىرۈكەي نوى، ھەروەھا يادگەش لە باشتىن دۇخىدا دەپىت لەپروۋى لەخۇگرتنى تۈانايى ھەلگرتنى زانىيارى و گەرانەۋەيدا. ئەمەش ۋەھا دەكات تۈانادارىن لەبۇ كۆكردنەۋەي بىرۈكەي نوى و جۇراۋچەشن و گەيشتن بە دۇخى تىگەيشتنى تەۋاۋ. ھەروەھا كىردارەكانى بىرکردنەۋە و داھىتان كارىش لەۋ پەرى مەۋدايدا دەپىت. ھەروەھا تۈاناي پۈۋەپۈۋىۋونەۋەي دۇخە نۈنەكانى دەپىت بەۋپەرى تىگەيشتنى تەۋاۋى خىراۋە. بەلام لەكاتى پۇژە ئەرىيەكاندا وزەي مېشكى نزم دەپىت-ئەمە ماناي ۋەھا نىيە لەم كاتەدا مەۋقەكان گەمژەبن-ھەروەھا ئاۋەز زىادتر لە بارى پىنشۈۋتر ماندوۋ دەپىت و مەۋقىش توشى دلەپراۋكى دەكاتەۋە.

ھىساپى ئاۋەزى زىندەيى Biorhythm :

ھەموو پۇژدەكانى ژيانقان ھەر لە لەدايكبوئانەرە تاۋەكو ئەمۇ بۇمىرن، ئەوجا دابەشى سەر ژمارەى ھەر سوپىكى بىكەن (۲۲، ۲۸، ۳۳)، لەگەل گىرنگى دانىش بە سالى پېر، ئەوجا بەم دابەشكارىيە ھىساپى ئاۋازى زىندەيى پاستەقىنەتان بۇ دياردەكەويت، بۇنمونه: گەر تەنھا ۲۲۰۱۰ تىپەپەۋە بەسەر لەدايكبوونقا ئەۋا ماناي ۋەھايە كە ۱۰۰۰ سوپى ئاۋەزىتان تىپەپەۋە ۋە لەپۇژى دەيەمى خولىكى نويتريشدا. ئەمەش قۇناغىكى نوپىيە. گەر ئىۋە بتوانن تۆمارى تەۋاى سوپەكانى ئاۋەزى زىندەيى خۇتان بزانن ئەۋا بۇ جارى داھاتوۋ بە ئاسانتر دەتوانن ھىساۋى بىكەن. لەمۇدا چەندىن ئامپاز ھەن كە زۇر شىاون بۇ ھىساۋىردى پۇژدەكانى تەمەن ۋ تەنھا بەراۋارى پۇژ ۋ سالى لەدايكبوونقا تىدا بنوسە بە وردى پۇژدەكانى ژيانقا بۇ دياردەخات ھەروەك چۈن لە بازارپىشدا ۋەرنامەى كۇمپىوتەرى تايىبەت بە ھىساۋىردى ئاۋەزى زىندەيى لەبوندايە.

گوشارى خوين

گوشارى خوينى ماۋە درىژ (كە پەقبوونى خوينبەرەكانى مېشك دەگىرتەۋە) ھۆكارە بۇ كەمبونەۋەى ھەلقولانى سىروشتى ئۆكسىجىن بۇ مېشكتان. ئەۋ كەسانەى خويندەۋەى گوشارى خوينيان بەرزە ھەمىشە توشى لەيادچوونەۋە دەبن لە پىۋى يادگەى كۇن ھەلگىر ۋ كورت مەۋداشەۋە ھەمان شتە، ھەروەھا نەرمىتى ژىرتىشى كەم دەبىتەۋە. بۇيە پىۋىستمان بە گىرتەبەرى پىگەچارەى گونجاۋە بۇ خۇ پىزگاركردن لە گوشارى بەرزى خوين.

مه شقې ناوهږى (Brainex)

نهمهش له كومه نيك مه شقې تايبهت به راوړنژپنكردنى مېشك پيكدېت. نهم مه شقانه له به شقې سينيهمى نهم په پرتووكه دا دهسته بهره.

په ريشانكردنى هزر

نامانچ له په ريشانكردنى هزر كوكردنه وهى زورترين بېړوكه به بې بوونى گومان له تايبه تمه ندييه كهى، به جورنك پنگه به هم موو بېړوكه پووجه كانيش ددرنيت به مېشك بگهن. نهمهش ماناي ودهايه كه نهو كهسه ترسى نابيت له وهى بېرله چى دهكاتوه و چيش ده ليت. تايبه تمه ندى سره كى نهم كاره نه وه به كه لېستى بره وپنډراوى بېړوكه كان يارمه تى دهرده بن له بو هاندان و وروژاندنى بېړوكه كانى تر كه باشترو له پيشترو. له دانېشتنى په ريشانكردنى هزريدا، مېشك به چالاكى و خيرايبه كى زور كاردهكات بو وده به رهياننى نه وپه پرى بره بېړوكه.

شيرپيدان له مېكه وه

دكتور مينارى شارهزا له پزېشكى منډالان له كوليچى پزېشكى زانكوى هارفاردى هريمه يه كگرتووه كانى نه مېريكا، دووپاتى نه وه مان بو دهكاتوه كه شيرپيدان به منډال له پنگه ي مېكه وه كارېگه رى گه وره ي ده بېت له سهر گه شه پيدانى مېشكى منډال^۱ چون ده بېته خوراك پينده ريكى زور باشى مېشك و به باشيش منډال به دايكه وه گرى ددات. دكتور منيار پيشتنيارى نه وه ددكات به لاي كه مېره پيوسته دايك بو شهش مانگ و نه وپه پريش تاوه كو دووسال شير به منډاله كه ي بدات، گهر توانى. شيرى دايك باشتري خوراكي پينده رى مېشكى

مىندالە، تەكايە مىندالەكەت لەشپىرى مەمەكت بېنەش مەكە! بۇنەۋەي مىشكى بەھىزىت و لە داھاتوۋدا بېنەتە كەسكىنكى بالاي ژىر .

گىرەنەۋەي زىندەيى

مېشك ئەو كاتەي شەپۈلەكانى ئەلغا بەرھەم دىنى بەرپەرى كارايىيەۋە كاردەكات، وەرزشىش كاردەكاتە سەر تىپرامانى مەۋقە لەبۇگەيشتىنى بە دۇخى بەرھەم ھاتنى شەپۈلى ئەلغا. زۆرىك بېروايان ۋەھايە كە تىپرامان زۆر گرانە! چۈن پىۋىستى بە خۇرىنكەستىنى ھەناۋىيە، بەلام گىرەنەۋەي زىندەيى يارمەتى و ئاسانكارىيە لەم باردەدا. گىرەنەۋەي زىندەيى لەرنگەي بەكارھىنانى نامىرى مىكانىكىيەۋە دەبىت، لەبۇدەرخستى ئەو شتەنەي بە مىشكدا ھاتوون. ئەم ئامىرانە دۇخى ھۇشيارىمان دەخاتەپروو، بەشىۋەي كاردەكى ھانى ئاشناپوونمان دەدات بە دۇخى ئاۋەزمان. بە مانايەكى دىكە، گىرەنەۋەي زىندەيى لەرنگەي پەيوەستكردنى ئامىرى نەخشەكىشانى مىشكى (EEG) ھە بە نامىرىكى ترەۋە دەبىت كە ئامازەپىندەرى دەنگ و ۋىنەيىيە، لەم كاتەدا كەسەكە دەزانىت و فىردەبىت كە كەي شەپۈلى ئەلغا يان سىتا يان ھەر جۈرە شەپۈلىكى تر بەرھەم دەھىنى و لىرە بەدراۋە ئاشناي چۈنىتى بەرھەمەينانى شەپۈلى ئەلغاش دەبىت، ئەمەش لاي خۇيەۋە كاردەكاتەسەر وزەي مىشك .

ھېمىنى ھەناۋى

ئەركاتەي مېشك ھېمىنە بەھپەرى توانايەۋە كار دەكەت. ئەركاتەي ھەستەكان نەرىنى دەبن لەشپوۋەي ھەلچوون و دالەپاۋكى و پىق و دوژمناكارى و... ھتد، خوین بە گوشارى تەۋاۋەۋە بەرەو ھەموو ئەندامەكانى لەش دەچىت. بۇ بىر كۈندەۋەي چىر پىۋىستە خوین لە ناۋچەي مېشكدا بە چىرى ھەلبىقولىت. ئەمەش ماناي ۋەھايە كە بىرۈكەي نەرىنى چىرى كۈندەۋەي قول لەناۋدەبات يان دەبىتتە لەمپەر لەپىش دروستىۋونىدا.

توخمى كۈلېن

لە توۋىژىنەۋەيەكدا كە دىكتۇر ناتاراج و ژمارەيەك لە ھاۋلەكانى لەكۈلچى تەندروستى نىشتىمانى ئەمەرىكىدا ئەنجاميان داۋە بۇيان دياركەۋتوۋە كە خواردىنى تەۋاۋكارى كۈلېن بە تىكپراي ۱۰ گرامى پۇژانە، كارىگەرىيەكى زۇرى ھەيە لەسەر يادىگە، ئەمەش لە سەر كۆمەلىك كەسى ئاسايى تاقى كرابوۋىيەۋە. كۈلېن توخمىكە مېشك توخمى ئاستىل كۈلېنى لى بەرھەم دەخات، لەر گۈۋازەرەۋە دەمارىيانەيە كە دەچىتتە نىۋىكارى يادىگەۋە، ھەرۋەھا يارمەتى دەرىشە بۇ سەلامەتى پىكھاتەيى خالەكانى گەياندىنى مېشكى. بە زىادىۋونى تەمەنمان كەمە كەمە ئاستەكانى كۈلېنىش لە مېششكىماندا كەم دەبىتتەۋە.

گەدە قورسە بە پاشماۋەكان

گەر توشى گوگىرى ماۋە درىژ ھاتونە، يان دووچارى لاۋازى گەدە بوونە، ئەۋا
بزانن كە ئەمە بۇخۇي دەبىتەھۇي لاۋازىبوونى مېشكتان. گوگىرى يان قەبىزى
ھۆكارى پىشت نزمبوونەۋەدى ئاستەكانى وزدىيە. ئەمەش لاي خۇيەۋە تواناي
مېشك كەم دەكاتەۋە. ھەروەھا ئەر پىخۇلانەي توشى قەبىزى يان لاۋازى دەپن،
ئەينەھۇي ھەستىكردن بە ماندوۋىيەتى و دلەراۋكى و بىزىرى و توپەيى و
نەخۇشى دىكەش.

چېرىر كوردنەۋە

چېرىر كوردنەۋە بە تەنھا بەسە بۇ كەمبوونەۋەدى وزدى مېشك. ئىۋە ناتوانن
دووكار لەيەك كاتدا ئەنجام بىدەن، يان بەلای كەمەۋە ناتوانن پىكەۋە بەباشى
ئەنجاميان بىدەن. بۇيە ئەۋكاتانەي مېشكتان دابەشى دووبەش دەكەن ئەۋا
لەگەلىشىدا وزدى مېشكتان دابەشى دوو لەت دەكەن. چېرىر كوردنەۋە پىۋىستى
بە ھىزى خوازۋىستىيە، گەر مېشكتان خاۋەنى تەندروسىتىيەكى تەۋاۋ باش بىت
ئەۋكات دەتوانن بەجۋانى چېرىر بىر كەنەۋە. بۇيە ئەۋكاتانەي خۇتان ماندوۋ
دەكەن بۇ ئەۋدى بە چېرىر بىر كەنەۋە، ئەۋا ئەمە كار لە وروژاندنى مېشكتان
دەكات.

گاۋەلكى

بەر لەۋەي مىندال بە بەزىنىكى رىكەرە بىتوانى ھەنگاۋىنى، ئاچارە بەنىۋە مالدا
گاۋەلكى و سىكەخىشى بىكات . گاۋەلكى و سىكەخىشى ھۆكارى پىشت
دروسىتېۋونى پەيۋەندىن لەنىۋان مىشكى ناۋەندى و چاۋەكان و دەستى. ئەمەش
يارمەتى پىتېۋونى ئەزمۇنە جۈلەيىيەكانقان دەدات، ئەمەش لاي خۇيەۋە كار لە
وروزاندى مىشكى ناۋەندى دەكات. ئەم رىگەيە نەختىك گەمزانە ديارە لەبۇ
بەدەست ھىنانى وزە بۇ مېشك، بەلام باشتىنىيەنە.

خۇراكى مېشك

خۇراك پۇلىكى گەۋرەي دەپىت بۇ بەھىزىتىر كىردى ھىزى مېشك. بۇ بەدەست
ھىنانى باشتىرەن ئەنجام باشتىرە ۋەھايە ئەم خالانەي خوارى پەپرەۋىكەي:

- ا- تەنھا ئەۋكاتانە بخۇن كە ھەست دەكەن برسېتەنە.
- ب- ژەمى كەم چەۋر بخۇن، ئەۋ خۇيەنەي تىكەلى چەۋرى دەپىت بەباشى لە
لەشدا ناسورېتەۋە.
- ت- ميوە و سەۋزە بىكەن بە ژەمى سەرەكى خۇراكتان.
- پ- تاكە سوتەمەنى گونجاۋ بۇ مېشكتان گۈكۈزە.
- ج- ئەۋكاتانەي ئاستى شەكر لە مېشكتاندا نىزم دەپى تۈۋاناي مېشك بۇ
ئەنجامدانى كارەكانى كەمتر دەپىت.
- ح- ئەۋكاتانەي پىپرەۋىكى ھەلە بەكاردىن بۇ خۇلاۋاز كىردى، ئەۋكات
مېشكتان برسى دەكەن.

- خ- پاقىلە و سەۋزەي وشك و ھەمەجۇرە پۈۋەك بخۇن، بەتايەت قىستق يان پۇلكەي سودانى، باشتر ۋەھاشە سوۋر نەكرابى.
- د- گۈيز و بادەم دورۇ خۇراكى زۇر باشن بۇ مېشك.
- ژ- بېرى خواردنى شەكر و خونى چىشت كەمبەكەنەرە.
- ر- دورىكەۋنەۋە لە پۇنى نەپرچىۋى پۈۋەكى خراب.
- ز- خۇراكى پىشەسازى دروستكراۋ كەم بخۇن.
- س- ژەمە خۇراكەكانتقان با كەم كالۇرى گەرمى بىت.
- ش- بەرھەمەكانى سۇيا ھەژارن لە پۇن و دەۋلەمەندىن بە ترخى ئەمىنى كە دەمارە گۈزەرەۋەگان بەرھەم دەھىنى، بىخۇن.
- ص- شىرى مەيىو (ماست، پەنر) باشترىن بەرھەمى سىپايى دەبىت لە بۇ مېشك، ئەمەش بەھۋى كارىگەرى تەۋاۋزىندەيىەتى لە پىخۇلەدا.
- چ- گۈشتى سوۋر خۇراكىكى باشە، بەلام گىرنگ نىيە.
- گ- ماسى يەككە لە باشترىن خۇراكەكانى مېشك. ۋەك لە پەندىكى ھۆلەندىدا ھاتوۋە: ئەۋ زەۋىيەي ماسى زۇرى تىدايە، پزىشكى كەمى تىدايە.
- ڭ- پىرۇتىن بەر لە كاربۇھىدرات بخۇن.
- ع- لە خۇراكە ئايۇرئىدايىەكانى مېشك(كە سىستېمىكى خۇراكىيە و ھەزاران سالە لە ھىندوستاندا پىپرەۋ دەكرىت) : جۇداس، ناۋكى جۇراس، ئاردى جۇداس، شىرى جۇداس، ھەموۋ ئەمانە بەكەلكن بۇ بەھىزىتر كىردنى وزەي مېشك و پىشتىۋانى كىردنى كۈنەندامى دەمار. ھەروەھا ئەۋ چەۋرىيەي لە شىرى مانگاۋە بەرھەم دىت بەكەلكە بۇ چارەكردنى ئەۋ كىشانەي ئاۋەز كە بەھۋى تىكچوۋنى ھاۋسەنگى وزەۋە

دېتە بوون، ھەروەھا بەسۈدىشە بۇ باشترىكرىنى يادگە و جىگىرىكرىنى ئاستى ئاۋەزى. ھەروەھا ئەو خۇراكانەي تىرىش كە پىۋىستىن بۇ بەھىزىكرىنى مېشك: سىۋ، پىرتەقال، ھەرمى، گولۇ، زەنجەفېل، مېشك و ماسى و شىرى مانگا و سىر و جنسىنگ .

غ- پىچارد لىفېتۇنى نوسىيارى پەرتووكى ((پونىياتى مېشك))، دەبىزىت: ((ئامۇشارىقان دەكەم كە نەختىك لە جنكۇبىلۇيا يان قىتامىن E يان ھەندىك لە كۆلېن بىاخنە تىۋرەمە خۇراكەكانتەنەۋە، مېشكىش بە كىردار سوپاسى ئەم ھەنگاۋى خۇراك پىدانەتان دەكات. لەماۋەنى دەسال خواردىنى پىرۇتىندا(بىگومان نەك لە گۆشتى سورەۋە بەلكو لە پۆلكەي سۇيا و ماسى و مېشكەۋە)لەشم لەرىگەي كەنالە فېزىۋولۇجىيەكانىەۋە ئامازەي ئەۋەي پىدەدام كە پىۋىستى بە بېرىكى زۇرى پىرۇتىنە)).

گوپوتىن

گوپوتىن كىردارەكانى مېشك دەۋرۇتىنى، لە گوپوتىنەۋە وروژاندىنى مېشك دېتە بوون. مەشخەلى گوپوتىن با ھەمىشە گەيشتىبىتە ئاستى ئاگرى سىپى و دواتر دەبىنن كە چۇن ھەرجىيەكتان وىست دەتوانن بە پىشت بە ستن بەو گوپوتىننتان بە چىنگى بخەن. خودى گوپوتىندار بۇ بەدېھىنانى ئامانجەكانتەن لە مېشك و قولايى دەمارتەندا بىچىنن، گوپوتىن بىكەنە پىباز و پەوتارتان تائاستى دياركەوتنت بە بالايى لەچاۋ دەۋرۇپىشتتدا، لەپىشتى ھەموو داھىنانىكەۋە چىزۇكى دلىكى داگىرساۋەھەيە.

ژینگه ی دهوروبهر

له گهل دهوروبهرتانددا کارلیك بکهن. نه مهش پهنگه کارلیك په گهل خه نك يان سروشتدابیت. باخه وانی بکهن و بهسهر چیاکاندا سهرکهن و به چپي گوی له دهنگی ناوازی چوله که بگرن، به بی خوله گهره زانین له گهل که سانی بیگانه دا بدوین، تاوه کو پتر له گهل دهوروبهرتانددا تیکه لاوین نه وهنده ی تر مېشکتان بههترتر ده بیت. بېگومان له ههر نه تمامدراویکتانه وه ده توان شتیک فیرین. که واته بوژیان خوتان دیارخن و چالاکین و سهرکیشی بنوینن، هه موو شتیکی نوی نه نجام بدن!

مه شقی فیزیایی

مه شقی فیزیایی یارمه تی باشر گه یشتنی خوین ددهات به مېشك، نه مهش یارمه تی دهرده بیت بو خیراگردنی کاری مېشك. ته نها له کاتی بوونی دؤخی بی مه لای مولوله ی خوینی و ناتیکچونیاندا ده توانین نه نجامدراوه کانی مېشك باشر بکهن. مه شقه وهرزشییه کان یارمه تی مانه وه ی مولوله کانی خوین ددهات به باشرترین دؤخ. هه روه ها مه شق دل بههتر ده کهن و ناستی کولیسترول که مددکه نه وه و دهماره خوینبه ره ته سکه کان فراوانتر ده کهن و مگیزیش باشر نه کهن و نیگهرانی و خه موی و دل پهراوکیش توپردهات. مه شقی وهرزشی ده توانی گه نجیتی مېشك بهیلیته وه و زینده یی و توانای نویبونه وهشی به دریرایی ژیان بهیلیته وه. پیاسه و غاردان و مهله و .. هتد، باشرترین مه شقه بو خاسترکردنی دؤخی مېشك .

چۈن مىشك و ئاۋەزىت بەمىزىتر دەكەي !

بەپىي شارهزايى و ئەزمونى خۇم ھانى خويىنەران دەدەم لەبۇ ئەنجامدانى
مەشقى يۇگا، بەتايىبەت مەشقى لەسەر سەر و شان وەستان. ئەم دور دۇخەي
يۇگا زۇر گونجاون بۇ مىندال و تازە پىگەيشتووان، بەلام پىگەيشتووان دەتوانن
مەشقى سىرئاناماسكار ئەنجام بدەن. من بۇخۇم مەشقى يۇگاي براناياما و
تىرامان بەپىكى ئەنجام دەدەم. مەشقەكانى لەسەرى ياسكراو تواناي ئاۋەزى پتر
دەكەن و تواناي مىشك لەرووى كىمىيائىيەۋە باشتردەكەن! لەبۇ ھەلگرتنى
زانبارى نوپى ئاۋەزى و چىرىگىردنەۋە بەمىز بۇ ماۋەى درىژ، ھەروەھا
يارمەتى دەرىش دەپىت لەبۇ بەپىرداھاتتەۋە و گىزانەۋەى يادگارپىيە كۆنەكان.
مەشقى براناياما و تىرامان بەخىرايى وزەيەكى زۇر دەبەخشەۋە و ئەم بىرە
وزەيە دەتوانى ۲۴ پۇژ بەردەوام بىت.

ئەزمونى چۈنەۋەسەر

ئەمەش دۇخىكى ئاۋەزىيە ئەۋكاتە دياردەكەۋىت كە بەتەۋاۋەتى پۇچوۋەتە نىۋ
كارىكى ديارىكراۋەۋە، بەجۆرىك بە چىرى بىرى لىدەكەنەۋە و بەۋپەرى تواناۋە
پىۋەى پابەندى. بۇنمۇنە: ئەۋكاتەى زانايەك بەتەۋاۋەتى پۇچوۋەتە نىۋ پىروژە
لىكۈلىنەۋەكەيەۋە ئەم ئەزمونەى دوۋچار دەپىت. لەكاتى ئەزمونكردى
چۈنەۋەسەردا تەنھا بىرتان لاي يەك شتە و ھىچى تر ھەست پى ناكەن و بىرتان
لاى نىيە. ئەزمونكردى چۈنەۋەسەر زۇر خۇش و مەبەستە، خۇى بۇخۇى
ديارىيە.

بەلام ئەمە ھەموۋشتىك نىيە، ئەزمواندى چۈنەۋەسەر كارىگەرىيەكانى چىژى
گشتىش تىدەپەپىنى، لەپىگەى كاركردەسەر مىشكىشەۋە تواناكانتان پىش

چۇن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

دەخات. ئەۋكاتەي كەسنىك ھەست بە ھەسانەۋەي بى كىشە پكات ئەۋكات باشتر توانادار دەبىت لەبۇ چارەكردنى ئارىشەكان. ھەستكردن بە ھەسانەۋە يارمەتيمان دەدات بۇ چىرىكردنەۋە و ئارامگىرىش لەكاتى ئەنجامدانى ھەر كاريكىدا، ئەمەش بەھۇي ئەۋەدەيە كە چىزىيىن كاريگەرييەكى گەۋرەي فېزىۋىلۇجى لەسەر مېشك ھەيە. ھەر چالاكەيەكى مېشكى ((بېيتەھۇي ھەستكردنتان بە ھەسانەۋە)) خۇي بۇخۇي خەلات و ديارىيە بۇ ئىۋە، ئەمەش ھانتان دەدات بۇ ۋودانى گۇدانكارى لە ژياننتاندا، ئەم گۇدانانەش لەشىۋەي دەردانى ئاقىۋنى سىروشتى و بەكاربردنى بىرىكى زۇرى ئۇكسىجىنى باشدا لەبۇ خاستر ئېشكردنى مېشكدا دەبىت.

لەبىرچوونەۋە

بەراستى لەبىرچوونەۋەي شتە پوۋچ و تېۋلەكان بۇخۇي ديارىيەكى گەۋرەيە و خوداۋەند بە مرۇقى بەخشىۋە، بۇئەۋەي مېشكى جەنجال ئەكات. يەكىك لەۋ ھۇكارانەي ۋەھا لە بەسالچوان دەكات شت لەبىرىكەن ئەۋەيە كە مېشكىيان زۇر جەنجالە و زانىيارى پوۋچ لەبىرناكەن، بۇيە بەھۇيەۋە بەزۋويى ھەموۋىشت لەبىردەكەن.

پەگە ئازادەكان

ئەم ژىنگە ھاۋچەرخەي ئىمە بەپىتە لە پەگە ئازادەكان، سەرچاۋەكانىشى بىرىتىن لە: تىشكى ئىكس و تىشكى مايكرۇ ۋەيڭ و تىشكى ئەتۈمى و كانزا قورسە ژەھراۋىيەكان (ۋەكو: ئەلۇمىنىۋم و كادىۋم كە لە ئاۋى كانزايدا بونيان ھەيە) و تەمى دروستىبوو لە پىسبوون و زىدەباركىردنى خۇراكى كىمىيائى و دوۋكەلى جگەرە و ئۇتۇمبىل و جىگەرەۋەي پۇنە ناتىر و پىشەسازىيەكانى ۋەكو: مارگرىن و كرېما كە سەرچاۋەكانيان شىرنىيە و ھەندىك لە زەلاتەي لەقوتو نراۋ و پۇنى نەپچىۋى بازىرگانى. ھەركاتىك يەككىك لەم بەرھەمانە دىكار دەبەن (كە زۇر باون لەدروستىكردىنى چىشتى خىرا و چىشتخانەكاندا) ئەۋا ئەمانە دەگۇپىردىن بۇ پەگى ئازاد لەجەستەتاندە. ئەۋكاتەي ئەۋزەيتانە دەچىتە نىۋ پىكھاتەي خۇراكەۋە لەپلەيەكى گەرمى بەرزدا (ۋەكو بىرژان يان سورەۋەكردىن) ئەۋا پلەي گەرماكە ھۇكارى ئۇكساندىنى ئەم مادانە دەبىت و بەھۋىيەۋە بىرىكى زۇر لە پەگى ئازاد دەردەداتە نىۋ لەشتانەۋە.

مىۋە

دوۋ مىۋە ھەن، بەھايەكى بالايان بۇ خۇراكىپىدانى وزەي مىشك ھەيە، ئەۋانىش: خورما و ھەنجىرى وشكەۋەكراون، كە بىرىكى بى شومارى پۇتاسىيۇم و كالسىيۇم و فوسفۇر پۇدەكەنە نىۋ پىپرەۋى خۇراكىتانەۋە، ھەروەھا مەگنيزىۋم و زنك و ئاسنىشتان پى دەبەخشن. ئەم توخمانە زۇر گىرنك و پىۋىستىن لەبۇ پونىت ناننى وزەي مىشكى سەيرەيىن.

سیر یارمەتی دابەزینی گوشاری بەرزى خوین دەدات، ھەروەھا پێرەوی خوینیش پاقژدەکاتەو. ھەموو بەیانییەك سى سەك سیری کال لەگەڵ چوار یان پینچ پەرداخ ئاودا بخۆرەو دەبینی میشک زۆر بەهیزدەبی. وەك دیاریش کەوتوو کە سیر یادگە و چالاکی ھزیش پتر بەهیز و باشتەر دەکات.

جنسنگ

جنسنگ پینچ سەدەییە لە ولاتی چیندا وەکو باشکاریکی تەندروستی بەکار دەھێنرێت، پینی دەلین: بنەمای ژیان و ئەو توخمە پەرچودارەیی ھەموو نەخۆشییەك لەناو دەبات. شیوازی کارکردنی میشک باشتەر دەکات، ھەروەھا دژی رەگە نازادەکانیش دەکار دەبێت کە دەیانەوێت خانەکانی میشک تێکبەدن. جنسنگ دەبێتە ھۆی باشتەرکردنی خوینپێدان بە میشک و دواتریش چالاککردنی ھەروەھا چالاکییەکانی ناوھزیش پتر دەکات لەرنگەیی ریکخستنی لێدانی دل و شەکری خوین و گوشاری خوینەو، جنسنگ چالاکی پزێنی چەقالەییشت باشتەر دەکات و دژە کاریگەرییە خراپەکانی دەرمانەکانی ترو مەیی و چارەسەری کیمیایی لابەلا و پاشەواری توخمە ژەھراویەکانیشی لە لەش و میشکدا لەناو دەبات، جنسنگ ھەنگرتەیی کۆمەلێک تاییبەت مەندیی دژە ماندبوو بوونیشە. لە سوودەکانی تری جنسنگ:

۱- توانای ئەنجامدانی وەرزشیت باشتەر دەکات.

چۈن مېشك و ئارەزىت بەھىزىتر دەگەي ؟

ب- ئەركات يان وەختەي لەش پىئويىستىيەتى بۇئەو دەي بگەپىتەو بۇ دۇخى
سروشتى خۇي كەمىرى دەكاتەو بەتايىبەت پاشى دووچار
بەكارمىنان.

ت- دەپىتەھۇي خىرا پزگار بوون لە گوشارى دەروونى.

پ- يارمەتى زالبوون دەدات بەسەر ئارەق كىردن و ماندووبوونىشدا.

ج- كۈنەندامى بەرگىرى كاراىتر دەكات.

ح- كۈلىستېرۆل نىزم دەكاتەو.

خ- تواناي جوتبوونى ژن و مىرد بالاتر دەكات.

د- يارمەتى لەش دەدات بۇ پزگار بوون لە گوشارى دەروونى لەپىنگەي

كار كىردنە سەر پزىنى سەر گورچىلە.

ژ- لەكاتى ماندووبوندا ئاستى نۇرىپىنفرىن بەرز دەكاتەو.

ر- شەكرى خوين دەگەيەنپە ئاستىكى سىروشىتى، ئەمەش وەھا دەكات

مېشك ساف يىت.

ز- سوپى خوين باشتر دەكات، ئەمەش لاي خۇيەو كار دەكات بۇ

باشتر كىردنى چالاكى ھىپۇسۇلۇمۇس و پزىنى پىتۇيتەرى يان بەلغەمى

. glands pituitary

جىنكۇ بىلۇبا (Ginkgo Biloba)

ئەمە تەۋاككالىكى پۈۋەككىيە و لە درەختى جىنكۇ دەردەھىنرېت . بە ئەستىزەى خۇراك پېندانى مېشك دادەنرېت. ئەم توخمە تەۋاككالىك ھەرچى مادەى زىانبەخشى ئىۋو جەستە ھەيە لە ئاۋدەبات و خاۋەنى تايىبەت مەندى دژە ئۆكسىنەرە. خانەكان لە باشترىن دۇخى چالاكىدا دەپارىزىت. توخمى ئەستىل كۈلېن توخمىكى زۇر بەسۈدە بۇ كارەكانى مېشك، بەكارھىننەى جىنكۇش بۇ ماۋەيەكى زۇر بېرى دەردراۋى ئەستىل كۈلېن لە مېشكدا پتر دەكات. لەپال تۈۋادارى ئەم توخمە بۇ باشترىكى مېشك و يادگە، ھەرۋەھا بىر كۈرەنەۋە و لۇژىكاندن و بەئەگەى ھىزىر بە گىشتى باشتر دەكات. ھەرۋەھا توخمى جىنكۇ ئاستى سۈپى خۈيۈن لە لەمېشكەل باشتر دەكات لەبۇ دابىنكرىنى وزەى مېشكى و نۈۋەندى خۇراكى مېشكى. لە وىزەى زانستىدا ھىچ جۈرە زىانىكى لاۋەكى بەكارھىننەى ئەم توخمە ھەست پېنەكراۋە. ھەندىك لە لىكۈلەران دەلېن: توخمى جىنكۇ باشترىن تەۋاككالى خۇراكىيە و دەرمانىكى ژىرانەشە بۇ گەشەپېندانى ھىزىرى، دەيەيەك زىادترە لە ئەلمانىا ئەم توخمە بۇ چالاككرىنى يادگەى لاۋاز وبەھىزكرىنى بەكار دەھىنرېت. بەكارھىننەى جىنكۇ لەلەين گەۋرەترىن زانا ئەمەرىكىيەكانىشەۋە بۇ خۋاردن ھەرايەكى گەۋرەى نايەۋە، بەۋ مەبەستەى ئەۋ كاتەى بە سالدە دەچن شتەكانىان لەبىر نەچىتەۋە.

دكتۇر جىرى كوت كە تەمەنى پەنجا و دوو سال و بەرپرسى لىكۈلېنەۋەى چارەكرىنى دەرمانسازىيە لە دامەزراۋەى نىشتەمانى بۇ تەندروستى ئاۋەزى لە ھەرىمە يەكگرتۈۋەكانى ئەمەرىكادا دەلېت: خۋاردى ۲۴۰ ملگم لە جىنكۇ بەپۇژانە ۋەكۈ شىكىكى دلىيەى ۋەھايە بۇ لاۋاز نەۋۋى مېشك. ھەرۋەھا

چون میشك و ئاوهزت بههیزتر دهكهی ؟

بپروای وههایه كه توخمی جینكو بۆ باشتكرردنی چالاكییه هزرییهكان و تهندروستی به گشتی كه لكداره و نه مهشی له سهه دایكه پیرهكهی تاقیكردبوویهوه كه توشی نه خوشی ئالزهایمر (خه له فاوی پیری) ببوو.

هه ناسه له خۆپرین

دكتور و ن دهگنهر كه زانایهكی ژاپونییه ههستا به نهجامدانی لینگولینهوهیهك لهبارهی هیزی میشكهوه، له بۆنه مهش داوای لهو كه سهه خۆبه خشه كه م ته مه نانه كرد هه ناسه یهك هه لیمژن و له هه ناویاندا گیری بدهن، نه مهش به سهه كردنه ژیر ئاوی ئاویلیك ده بیئت پاش هه ناسه هه لیمژن. بۆنه مهش پۆژانه داوای دووباره و دووباره نهجامدانهوهی هه ناسه له خۆپرینی لیده كردن پاشی هه سانهوه، بۆمهه جاریکیش یهك خولهك هه سانهوه هه بوو، به مهش پۆژانه شهست جار (واته یهك كاتژمیر) هه ناسه یان له خویان ده بپری. پاش نهجامدانی نه م مه شقه بۆماوهی سی مانگ به بهردهوامی، دكتور واگنهر بۆی دیاركهوت ژیریستی لای نه م كه سانه به پری ۱۰ بۆ ۱۵ خال پێشكهوتوو، هه روده ها كاتهكانی به ناگابوونیشیان پتربووه. له پینگهی نه م مه شقهوه دیاركهوت كه به هوی هه ناسه هه لیمژن و درهنگ دانه وهیهوه ده توانی میشكت بههیزتر و چالاكتر بكهی.

دۆخی دلخۆشی دهروون

له دۆخی دلخۆشی دهروونیدا میشك به كارتر كاردهكات، به خته وهری و دلخۆشی بۆخوی هه لیمژاردن و دوابه یاریشه له سهه دۆخت. سهه یاری نه وهی زۆرینك بهروایان وههایه كه به خته وهری و دلخۆشی نهجامی بوونی بهخت یان له ناكاو

چۇن مىشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

يان رەفتارى كەسانى ترە لەھەمبەرماندا، لەراستىدا ئەوە خودى كەسەكانن بۇخۇيان بېرىار لەسەر ئەوۋەدەدەن كە تاچەند بەختەوەر و خوشحال بن. نىۋە دەتوانن ھەرنىستا بېرىار لەسەر ئەوۋەدەدەن كە دلخۇشن و بەو شىۋەيە بچولننەوە كە دلخۇش و بەختەوەر.

تەندروستى لەشى

ئەوكاتەي تەندروستى لەشتان بى كىشەبى، دۇخى ئاۋەزىتان لە لوتكەدا دەبى. ھەرىكە لەئىمە تەنھا يەك جەستەي ھەيە، كارى سەرەكى ئىمە پاراستنى جەستەمانە بە تەندروستىيەكى باشەو. تەنھا لەرنگەي بوونى تەندروستىيەكى تەواۋەو دەتوانرەت ھەلقولانى وزە بە تەواۋەتى لەجەستەو بەردەوام بىت، ئەوكاتەنەشى ھەلقولانى وزە بالادەبىت مىشكىش بەوپەرى توانايەوە كارادەبىت، بەلام خەلكى لەسادەيى و نەزانىياندا توشى ژەھراوى كردنى لەشى خۇيان دەبنەوە لەرنگەي خواردنى حەپ و خەپلەو بەبىانوى بوونى كىشە لە جەستەيان يان دەروونياندا، سەربارى گرفتاركردنى جەستەيان لەرنگەي خواردنى چىشتى چەور و خواردنەوەي مەي و خواردنەوە زىاناۋىيەكانەو. لەرنگەي قوتدانى دەرمانى بەئاگاھىنەرەوە يان خەولنخارەوە كۆنەندامى دەماريان توشى كىشە و گرفتارى ھەمەجۇر دەكەن. ھەروەھا ھەندىكى تىرىش وزەي جەستەيان دەگوشن و كارى مىشكىشيان تىك دەدەن بەبىانوى ئەوۋە كارىكى گرنگى بەدەستەوۋەيە و نابىت بنوئىت تاۋەكو تەواۋى نەكات يان بە خواردنەوۋەي مەي دەيەوئىت وزەي مىشكى بەھىزىترىكات لەبۇ ئەوۋەي بىرۇكەي باشتى بۇ بىننىتەبەرھەم، لەكاتىكدا ئەم كردارانە بۇخۇي بىرۇكە كورن . بەبى

چۈن مېشك و ئاۋەز تەھىزىتىر دەكەي ؟

پېندانى، ماقى تەۋاۋ بەجەستە - لەپىگەي دىيارىكىردن و پىكخستى كاتەكانى
جەسانەۋە و پاراستىنى تەندروستى لەشەۋە - ناتۋانن ئەۋەي دەتەنەۋىت بە
مېشكتانى ئەنجام بەدن و ئەۋەشى مېشكتان لەدۇخى پىنچەۋانەي ئەمەدا بۇتان
دەكات خۇي دەگوشىرىت و كىشەي دواترىت بۇ دروست دەكات . ئاۋەز و
جەستەمان دوۋانەيەكى تەۋاۋ پىكەۋە گرېندراۋى تەۋاۋكارى ژيانن و بەبوۋنى
ھەر خەۋشەيەك تېياندە گىرەت دەين لەپىش بەدېھاتنى خەۋنەكاندا، باشترىن
بىرۈكە لە مېشكىكى باش خۇراك پىندراۋەۋە سەرچاۋە دەگرىت، بۇيە ھەموو
مىرۇقنىك بۇئەۋەي مېشكى بەتەۋاۋەتى ساغ بىت پىۋىستى بە مەشق و
ۋەرزىشە؛ چۈن ئەۋە لەشەكە خۇراك پىندەرى مېشكە لەشەۋەي خۇي و
ئوكسىجىندا، ھەرۈەك چۈن زۆربەي چالاكىيەكانى لەش بۇخۇي وروژىنەر و
كارتيكارى تەۋاۋى مېشكە، سەرچەم ئەۋ نەھامەتى و خۇشيانەشى بەسەر
جەستەدا دىن سەرچاۋەكەي بىرۈكەيە و شوۋىنى بىرۈكەش ئاۋەزە لەنىۋ مېشكدا.

ئامرازگەلى پاراستىنى تەندروستى وروژاۋ

ئەم ئامراز و پىۋوشوۋىنەنە دەتۋانن بېنە يارمەتى دەرەتەن بۇ پاراستىنى
تەندروستىتان:

- ۱- رېبازى ژيان: مېشك پۇلىكى كاريگەرى ھەيە لەبۇ پاراستىنى تەندروستى
لەش. ئەۋكەسانەي مەمانەيان بەدەرۋونى خۇيان و ئازايەتتيان ھەيە
ھەمىشە خاۋەنى جەستە و تەندروستىيەكى زۇر باشن. ترس و
ھەستىكىردن بە تاۋانبارى و خەمەكان لەۋ دۇخانەن كە مىرۇق گىرەتارى
نەخۇشى جۇراۋجۇرى جەستەيى دەكەن. بۇيە ھەموو مىرۇقنىك پىۋىستى بە

بوون بە خاۋەن باۋەرى بەتىن و پتەۋە لە سەلامەتى جەستە و
بىر كەردنە ۋەشدا. زۆر خەم بۇ تەندروستىتان مەخۇن؛ چۈن نىگەرانى و
دەپراۋكى بۇخۇي نەخۇشىنە و ئەۋەندەي تر گرفتارت دەكات، تىببىنى
كەسانى رامياركار بىكەن كە تاۋەكو تەمەنىكى زۆر دەژىن و
تەندروستىشيان تاداساتى تەمەنيان بى كىشەيە، ھۆكارى پشت ئەمە
متمانە كەردنە بەخۇ و دەروون و دەستەبەرى نازايەتى و نەترسىيە
لەژيانىندا.

ب- ئاۋەزى ھەناۋى چالاک بىكەن: ئەو دوپاتكارىيانەي پۇژانە بۇخۇتانی
دووبارە دەكەنەۋە، دەتۋانى بېيتە چالاکكارى ئاۋەزى ھەناۋىتان و
باشتر كەردنى تەندروستىشيان، لەنمۈنەي ئەم دوپاتكارىيانەش: پۇژ
بەدراي پۇژ لەھەموو بواریكى ژياندا ھەست بەباشتر بوونى دۇخى ژيانم
دەكەم .

ت- كار بۇ بەرھەم ھاتنى وزەي نوپۇھبوو بىكەن: ئەۋكاتانەي ئاستەكانى وزە
بالا دەبن. ئەۋكات تەندروستىشيان لەباشترىن دۇخدا دەبىت، بەتەنپا
ئەۋكاتەنەش نەخۇش دەكەون كە ئاستى وزەتان كەم دەبىتەۋە.
بىر كەردنەۋەي ئەرىيى و ديارى كەردنى ئامانجەكانتان لەژيان و چالاک كەردنى
تايبەت مەندى گۈرۈتۈن، ھەموو ئەمانە يارمەتى دەرن بۇ بەرھەم ھاتنى
بېرىكى زۆرى وزەي بەردەوام .

پ- پىكى: پىساي بىنچىنەيى گىشتى تەندروستى پىكىيە لە ھەموو شتىكدا.
بۇيە پىۋىستە بۇ بەرجەستە كەردنى ئەم بىنەمايە لەھەموو كات و بواریكدا
ژىرىين و ئاگامان لەبەكار ھىنانى بىت.

ج- خۇراك: ئەمە پەيۋەندى بە نەرىت و پېشىنەي كىلتورىي و پۇشنىرىيەۋە
 ھەيە، خۇراكى كەسەكە زۇرجار زەھرە بۇ خۇي. گىرنگ ئەۋەيە تەنھا ئەو
 خۇراكانە بخۇين كە بۇ تەندروسىتىمان باش و بى كېشەن و باشترین
 خۇراكىش پۈرەكەكانە، بۇيە خاستر و دەھايە بەۋپەرى تواناۋە بېرى
 گونجاۋى مېۋە و سەرزە بخۇن. تەنھا ئەو كاتانە بخۇن كە ھەست بە
 بىرسىتى دەكەن و خۇشتان لە فرەخۇرى بە دووربىگىرن. ئەو كاتانەي
 نەخۇش دەكەن پەنايگرنە پۇژوۋگىرتن و ئاۋى زۇرىش بخۇنەۋە، بەلام
 لەگەل چىشتەدا نا.

ح- گوۋكردن: پاقىز كەندەۋەي گەدە لەپىگەي گوۋكردنى پۇژانەۋە كارىنكى زۇر
 پېۋىستە. بەيانىان دوو بۇ سى پەرداخ ئاۋى نېۋچە گەرم بخۇنەۋە لەگەل
 سى سەلك سىرى خۇراكى خۇشەكراۋ يان يەك سەلكە سىرى سىروشتى،
 ئەمە تەنھا بۇ دۇخەكانى گوۋگىرى باش نىيە و بەس بەلكو بۇ پاراستنى
 تەندروسىتى دل گىرنگىرە. جىگىرەۋەي ئەمەش تىكەنەيەكە لە ئاۋى لىمۋى
 ترش و ھەنگوين و ئاۋى زەنجەفیل لەگەل نەختىك ئاۋى گەرمدا.

خ- ھىزى بەرگىرى لەشتان بەھیزتر بىكەن: لەنىۋان كاترۇمىز چۈر بۇ شەشى
 شەۋەك سى دانە لىمۋى شىرىن (sweet lime) بخۇن. لەپىگەي
 لىكردنەۋەي تۈيكل و دەر كەردنى ناۋكەكەيەۋە، ئەمە باشترینكە لە
 ئاۋگىراۋى لىمۋ؟ چۈن خۋاردنى ۋەكو مېۋە پىرىكى زۇرى پىشال بە لەش
 دەۋەخشىت. ھەروەھا قىتامىن C ى ھەبۋى تىۋ لىمۋى شىرىن ھىزى
 بەرگىرى لەشتان باشتر دەكەت و دەھاتان لىدەكەت كەمتر توشى نەخۇشى
 بېنەۋە.

د- خەۋتن: خەۋتن ھۆكۈرى پىشت چالاكېۋونى لەش و مېشكىشتانە. نوسىتنىكى ئاسودە بەخش شەركى ھەمووانە. بەلام زۆر نوسىتىش پەنگە بىئانگۇرېت بۇ كەسنىكى تەمبەل و بى كەلكى كەم چالاكى. ھېچ پىسايەكى تەۋاۋ پاست بۈۋونى نىيە لەيارەى كاتىرمىزەكانى نوسىتنەۋە؛ چۈن ئەمە پەيۋەندى بە دۇخى ژيانى كەسەكەۋە ھەيە. ھەرچۇنىك بىت ئەۋا نوسىتنى ئاسودە بەخش و تەۋاۋگۇنجاۋى بى خەم ھۆكۈرى پىشت بەھىزىبۈۋونى جەستە و مېشكىشە.

ژ- خوۋەكان: خوۋى بەسۈۋد بۇ تەندروسىتقان ياد بگرن، بە دوۋرىن لە خوۋە خراپەكانى ۋەكو جگەرەكىشان و مەى خوارىنەۋە و قرەيى لە پەيۋەندىيە رەگەزبازىيەكاندا .

ر- چارەسەرە ۋەرگىراۋەكانى سىروشت: ھەركات توشى نەخۇشىيەكى ئاسايى بويت، ھەۋلىدە بە رېگە چارەى سىروشتى چارەى بكەيت و توختى دەرمان و مادەى كىمىيائى نەكەۋىتەۋە.

ز- يۇگا: رۇژانە بەلاى كەمەرە نىوكاتىرمىزەدانى بۇ ئەنجامدانى يۇگاي ئاساناس و پاراناياما و ۋەرزىشى تىپرامان. مەشقى ۋەرزىشى يۇگا يەككىكە لە كۆلەكەكانى تەندروسىتى بى كىشە. دەتۋانن ۋەرزىشى يۇگاي ئاسانى ۋەكو : سورياناماسكار ئەنجامبەدن، لەبىرشقان نەچىت ئەنجامدانى ۋەرزىشى يۇگاي پاراناياما و تىپرامان زۆر گىرنگن. لەم پەرتۈۋەكە بەدۋوى زانىارى پىترى ئەم ۋەرزىشەدا بگەرىن بەردەستە، بەلام ۋەرزىشى سورياناماسكار دەتۋانن لە ھەر پەرتۈكىكى يۇگاۋە يان چۈۋنە نىۋ خولىكى يۇگاييەۋە فىرى بىن و ئەنجامى بەدن.

س- ئامپازى لاپردنى قايرۇسەكانى پۇنى نەپچىو: ئەم ئامپازە لە لايەن
 ھىندىيە يۇگاييە كۆنەكانەو ھەيئەتارە، لەمپۇشدا بە پىنگەيەكى
 بىروپىنكرارى زانستى چارەسەر زۆر نەخۇشى دادەنریت. ئەم ئامپازە
 كاراييەكى بەرگىرى و چارەكارى ھەيە، باشتىن پىنگەش بۇ نەنجامدانى
 ئەوكاتانەيە كە بەيانيان بەئاگا دىنەو ۋە بەر لەوھى دادەكانتەن بىشۇن،
 كەوچكىكى بچووك لە پۇنى كونجى يان پۇنى نەپچىو زەيتون بىناخە
 دەمقانەو، غەرغەرەي پىنگەن، ئەوچا تفى بگەنەو ۋە دواتر دادەكانتەن
 بىشۇن. ۋەك زانراو ھەر ساونەشى لە پۇنى نەپچىو دروست دەكرىت
 كارىگەريەكى پاقرىكارى گەرەي ھەيە. ھەرەھا ئامپازى پاقرىكرىدەوھى
 دەم ۋ زار بە پۇنى نەپچىو زۆر باشە بۇ نەپچىشتىن قايرۇس لەنيو
 دەمقاندا، ۋەك دەشزانریت كە دەم دەروازەي ھەموو نەخۇشىنەكانە. بەم
 پىنگەيە دەمقان پاقر ۋ تەندروستىشتان باشتى دەيىت.

ش- پىلانى كەمكرىدەوھى گوشارى دەروونى: ئاسانتىن پىنگە بۇ
 كەمكرىدەوھى گوشارى سەر دەروون و كارىگەرترىنشىيان ئەوھەيە كە
 سەربكەنە نيو تەشتىك ئاۋ ۋ بەلەيەنى كەمەو ۋا ئاستى چاۋتەنى تيا نىقوم
 بگەن. ئەمەش دەتوانن بەر لە خۇشتن ئەنجامبىدرىت، ھەركاتىكىش
 ھەستەن بە دلەپاۋكى كىر دەتوانن بەم كارە نەختىك پادەي ئەو دلەپاۋكى
 ۋ خەمۇكىيەتان كەمبەكەنەو.

ص- پەگەزبازى و جوتبەون: ئەوكاتانەي خۇشەويستى راستەقىتە و
 سۆزدارى لەنيوان دوو خۇشەويستە دەبن، جوتبەون ھۆكاردەيىت بۇ
 باشتىكرىدى دۇخى جەستەيى و ميشكىش. تويىزىنەوھەكان سەلماندوويانە

ټهوانه ټا ته مه نيكې زوري ژيانيان خهريكي كاري جوتبوونن و ههريگيز
دهستي لي هه ټناگرن و به چيژوهه ټه نجامي ده دن ته مه نيان دريژتر ده بيت.
ههروهه ټهوانه شي تواناي بينايي و جوانيان بالايه ده توانن ټا ته مه نيكې
زوري ژيانيان جوتبوون ټه نجامېدن.

ټه نديشه

شه نديشه مېشك ده وروژيني. له سهه ټه سكه ملي يان كورسيهك دانېشن و
كاترميړكي كات نانهوه له پيشتاندا دانين، يوچه ند چركه يهك له كاترميړكه
بروانن و ټه وچا چاوتان داخه، به چاو داخراويهوه واي بينه پيشه چاوي خوت
كه كاترميړكه له ناسماندايه، قه باره كي بچوكتره له وهي پيشه چاوت، ټه وچا
واي داني كه نه خته نه خته كاترميړكه گه وړه و گه وړه تر ده بيت. به ټه نجامداني
ټه مكاره مېشكتان ده وروژيني؛ چون خه يال كردن به قه باره ي هه مه جوړهوه خانه ي
جوړاو جوړ له مېشكتاندا ده كارده خه، ههروهه به گورييني هه شينوازه وينه يهك
له ټه نديشه دا ده توانن ژماره يه كي زور له خانه ي مېشكي وروژيني. ههروهه به
ټه نديشه بينيني ټه م خانانه ي بينايي زور باشتره يو مه شقردن به مېشك وهك
له وهي به چاوي ناسايي بينيني.

هاولەژىرە

زۆر باش دەبىت گەر ھاۋلىكى ژىرتان ھەبىت و ھەمىشە لەگەلتاندايىت لەشئوھى
فەرھەنگىكى گەرە يان وشەدانى ھاۋوتاكان ياخوود نەخشەدانىك يان كۆمەلىك
دەزگاسى ھونەرى زانىارى، بەمەبەستى وروژاندنى پرسىيار و دۆزىنەۋەي
وہلامەكان و گەرەن بەدووي وەلامى ھەمەجۆرى وىستراۋدا.

گفتوگۆي كارلىكى

نايىت بە خويندەۋەي ناچالاكەۋە خۇت سەرقال بىكەي. ئەۋكاتانەي دەنوسىن
ھەۋلەدەن چەند تىيىنىيەك لە دامىن يان پەراۋىزى پەرتوكەكەدا بنوسىنەۋە و
بۇچوۋنى ئىۋەي تىايىت لەبارەي ئەۋەي خويندوتانەتەۋە. ئەۋكاتەي كاردانەۋە
و بۇچوۋنى پەت يان قايل مەندىتان دەنوسىنەۋە ئەۋا لەم كاتەدا دەكەۋە
گفتوگۆيەكى كارلىكانەۋە لەگەل نوسەرى پەرتوكدا، ئەمەش وەھا لەمىشكتان
دەكات بە چالاكى بىيىنەتەۋە.

كاترئىرى ھەناۋى

لە ھەناۋماندا كاترئىرىك ھەيەكە پىكخارى گۆپانكارىيەكانى شەۋ و پۇژە،
كۆنەندامە جۇراۋجۇرەكانى لەشمان پىك دەخات، ئەم نامىرەش تىابوۋى: لىدانى
دل، گوشارى خوين، خىرايى ھەناسەدان، پىلەي گەرمى لەشە. زۆرىنەي
گيانلەبەرەن ئەم كاترئىرىەيان يان بۇشەۋ يان بۇ پۇژ پىكى خىستوۋن، واتە تەنھا
دەتۋانن لەيەك كاتدا چالاكېن، بەلام ئىمەي مروۋە دۇخمان باشترە لەۋان، ئەۋىش
بەھۋى ئەۋەدەيەكە كاترئىرىەكانى شەۋ و پۇژ بۇمروۋە ھىچ كارىگەرىيەكى ئىيە و

نهمه ش وهماي كړدووه كه ههموو ساتيك بتوانرېت به گونجاو دابنرېت بو
كار كړدني هر مه ندانه. له گهل خو گونجاوندني سهرجهم نه ندامه كاني له ش دگهل
نهم كاترميره دا نهوا دهگه ينه لوتكه ي چالاكي و نهو كاته ش دوزانين كه پله ي
چالاكي مان دهگاته بنك، نه مه ش ماناي ودهمايه دهتوانين نه نجامدراوه كاني له شمان
به جواني پك بخهين. باشترو ودهمايه بزانين كه ي چالاكي ناوړه زيمان دهگاته تروپك
و كه پيش دهگاته بنك.

تاقيكردنه ودهكاني پيوانې ژيري

زور وريابن له ههمبه ر نه نجامه كاني پيوانې ژيري؛ چون ههموو بنه ما و
شيوه كاني هيزي دهماري ناپيوي. له باشترين دوخيدا ته نها كومه ليك نامازهي
ريزه يين بو هه نديك ديارده ي ناوړه زې بو ديارخستني هيزي مېشكتان، به لام
دووپاتي ته واولي وزه ي مېشكتان نيه.

فېربووني شاردر او

نه نديشه گه وره ترين وروژينهري مېشكه به ي پيوست بوون به به كار هيناني
جوله ي جهسته يي. نه مه ش زاناکان ناوي فېربووني شاردر او دييان ليئاوه، واته:
فېربووني شته به ي نه نجامداني شته كه له كه تواريدا. نه مه ش به وه دهيت كه
پاش وروژاندني مېشكت، نه و جا له ريگه ي مېشكته وه خانه ي ته واول گونجاو
ناماده ي نه نجامداني نهم كار ده كړيت، واي داني تو ياريچي باسكه يت، ههموو
پوژنيك دهتواني له يارگانا ياري بكه ي، دهشتواني له شهودا يه ك گيم له مېشكتدا
ياري بكه ي، گهر بته ويت.

قورقۇشۇم

لەسالى ۱۹۴۵ و لەۋكاتەۋەي قورقۇشۇم لە پېشەسازى ئۇتۇمۇيىلدا بەكارهات،
چالاكى ئاۋەزى لە ھەرىمە يەكگرتۈۋەكەنى ئەمەرىكا و ولاتانى تىرىش بەرەو
داكشان ھەنگاۋى نا، ئەمەش ماناي وەھايە لەبەرامبەر بەكارھىنانى سوتەمەنى
پەر لە قورقۇشۇم لە تۇمۇيىلدا مۇۋ باجىكى گەۋرەي (اۋە و دەدات. مۇۋ
بۇنەۋەرىكى گەمژەيە؛ چۈن خۇي بەدەستى خۇي ژەھەر لە ژىنگەيەيدا
بلاۋدەكاتەۋە كە تىدا دەژىت و ژيانى پىۋەي پەيۋەستە. قورقۇشۇم گەۋرەترىن
دوژمنى ژىرىتى مۇۋە، مەخابىن ھەركىز مۇۋ تازە ناتوانىت بە تەۋاۋەتى خۇي
لىنى قوتارىكات ؛ چۈن بلاۋبۈۋەتەۋە و گەيشتۇتە نىۋ پىكەتەي سەھۋلى
جەمسەرەكان و ئاۋى زەريكان و ھەراي سەر پوۋى شار و لادىكانىش.

قورقۇشۇم لە لەشىشماندا دەنىشنىت، بەلام خۇراك پىدانىكى ياش و گونجاۋ
دەستەبەرى بىزگارىۋونە لەم توخمە ژەھراۋىيە دژە ژىرىيە. پىچەۋانەش راستە،
ۋاتە بە بە پىكەنەخستىن و نەخواردنى ژەمە خۇراكى پەر وزە و گونجاۋ ھۇكارى
لەدەستدانى ژىرى دەبىت بە كارىگەرى قورقۇشۇم، بۇنەمەش دەتوانىن بىرىكى
باشى پىكەتەي ئاسن و كالىسيۇم لەپىگەي خۇراكەۋە بخۇين لەبۇ كەمكردنەۋەي
بىرى كەلەكەبۋوى قورقۇشۇم لە جەستەماندا، ھەروەھا توخىمى زىكىش كارىگەرى
گەۋرەي ھەيە لەسەر كەمكردنەۋەي تۋاناي ژەھراۋى بۋونى لەش بە قورقۇشۇم.
بەلام قىتامىن D بەتەۋاۋەتى رىگىردەبى لە نىشتىنى قورقۇشۇم لە جەستەدا.

خۇشگوزەرانى

خۇشگوزەرانى و ھەستىكرىن بە ھەسانەرە و بىي خەمى ھۆكارى پىشت
چالاكبوونى مېشكە، ھەندىك لە خۇشگوزەرانى بە تەۋاۋەتى مېشكى مەۋە
لەكار دەخەن، بۆيە باشتر ۋەھايە كە بزانين چۈن خۇشگوزەرانى بەكاردينين و
بەشىۋەيەك دەتۋانين كەلك لە كەترين ساتى ھەستىكرىن بە بەختەۋەرى و
خۇشگوزەرانى كرىن بۇ بەھىزىكرىن مېشك و جەستە و ئاۋەزىمان بەكاربىنين.

مەساژ (شىلان)

شارستانى گەلى زۇر ئەۋەيان سەلماندۋە كە زۇر شىلان بەدەست ھۆكارى پىشت
ھەسانەرە و وروراندنى ھەستەكانىشە. گەر كەسىكى شارەزا ھەيىت لەشتان
بشيليت ئەۋا زۇر پىۋىستە كە پەنای تىبگىرن، بەلام گەر كەسىكى گونجاۋتان
دەست نەكەۋت ئەركات پىۋىستە خۇتان خۇتان بشيلن. بە شىلانى پەنجەكانى
پىتان دەست پىبىكە و دواتر بەرەۋ سەرەۋە و بالەكان و گەردەن و مل و ئەۋجا
پروخساريش بشيلە. ئەمانە بە نەرم و نيانى ئەنجامبەدە، با لەكاتى خۇشىلاندا
دۇخت ھەساۋەبى، ئەمەش لاي خۇيەۋە يارمەتقان دەدات بۇئەۋەى باشتر
بجەسىنەرە، ئەمەش پىۋىستى بە كوراندنەرەۋە چەند گىلۇپىك و ھىشتنەرەۋە
يەك گىلۇپى كەم پرووناك و داگىرساندىنى مۇزىكىكى نەرم دەيىت. ھەرۋەھا
پىۋىستە ھەفتانە يەك جار بەلاى كەمەرە ئەم خۇ شىلانە ئەنجام بىدەن) بەلام گەر
توشى خەمۇكى و دلەۋاكى ھاتۋوى ئەۋا بەلاى كەمەرە لە ھەفتەيەكدا دووجارى
ئەنجام بىدە، ھەرۋەھا لەپىگەي شىلانى چەرمى سەرەۋە مېشكىشتان
ھىۋرەدەيىتەرە؛ چۈن لەم كاتەدا مېشكتان توخىمى ئىندۇرفىنى ئارامكارەۋەى

چۇن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

دەمار دەردەداتە دەرەۋە و ھۆكەرى پىشت خەسانەۋەي مېشك و دواترىش
وزۇراندنى دەبىت بۇ چالاكېۋون بە ئەرىيى.

تېرامان

يەككە لە باشترىن رېگەكانى بەھىزىكردى مېشك تېرامانە. دانىشن و تېببىنى
كردار و ئەجامدراۋەكانى بېرگىزدىنەكانتاقان بىن. مېشك ھەرگىز ئاۋەستى و
ھەمىشە لە راگواستنى زانىاردا بەردەۋامە، لە كەسكەۋە بۇ كەسكى تىر و لە
بابەتىكەۋە بۇ ئەۋىتر و لەشۈننىكەۋە بۇ شۈيۈنكى تىر پاتان دەگويزىت، ھەمۇ
ئەمانەش پەيۋەست دەبن بە ژيانى تايىت و كىشەكانتاقانەۋە. گەر بتوان تېببىنى
كارى مېشكتان بىكەن، دەمىنن ۋەكو ئەۋە ۋەھايە كە لەگەل خۇتاندە قسەبەكەن.
زۇرىك لە خۇقسەكرىدەكانتاقان پەيۋەستە بە كىشەكانتاقانەۋە، رەنگە لەگەل خۇ
قسەكرىدەكەت لەبارەي خىزان يان كار يام ئەجامدراۋە ياخود كىشە
ھەمەجۋرەكانتاقان بىت... ھۇشتان كە ژورى بىرۈكە و ھەستەكانتاقانە پېرە لە كىشە
تايىبەتەكانتاقان.

تاۋەكو مېشك بەم بىرۈكە و ھەستە نەرىنيانەرە تىۋەگلابى ھىمنى و ئاسودەيى
ھەناۋى بۈۋنى نابى. دەبىنن لەبارەي ژيانتاقانەۋە بە گوشارىكى زۇرى دەرونىدا
تىدەپەرن، گوشارى دەرونى و دلەپراۋكى ھىزى مېشكتان بەھىزىتر دەگات. گەر
بەگونجاۋى ئەم گوشارانە ھەلەسۈپىندى ئەۋا ھىچ رېگەيەك بۇ باشتركاركردى
مېشكتان بۈۋنى نابى.

باشترىن رېگە بۇ ھەلسۈپاندنى ئەم گوشارانە ئەجامدانى تېرامانە، كە بەھۈيەۋە
دەتوان ھۇشيارىتان لەبارى چىرىكرىدەۋە لەخودى خۇتاقانەۋە بىگۈپن بۇ دۇخى

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

بى ھۆشى لەخود يان كەمتر بەخراپى بىر كىردنەۋە لەخود. بۇ ئاسانتر كىردنەۋە قىسەكە مان دەلىل: تىپرامان يارمەتى خۇ لە بىر كىردن دەدات، ئەمەش بەپشت بەستىن بەچەند مەشقىك دەپىت كە بەھۆيەۋە مېشك پەتال و قاللا و نازاد دەپىت لەھەموو جۆرە بىرۈكەيەك، بەمەش مېشك خودى خۇپشى لە بىر دەكات و بەھۆيەۋە دەخەسىتەۋە.

شىۋازەكانى تىپرامانى بەكەكە بۇ باشتر كىردنى دۇخى بىر كىردنەۋە، ئەمەش بەكارە بۇ كىردارى بىر كىردنەۋە قوول. ئەمەش لە پىگەي تواندار كىردنى تواناي مېشكەۋە دەپىت بۇ ۋەدەرنانى خانەگەلى زۆرى دەمارى لەشىۋەي نەرم و گونجارى ھاۋچوون. بەكوتى : تىپرامان ھۆكارى پشت بەھىزىبوونى مېشكە سودەكانى پرودانى تىپرامان بەم جۆرەيە:

۱- تىپرامان ۋەكو دەرمانى پىراسىتام ۋەھايە، كە پىنى دەگوتىرت: دەرمانى ژىرىي، دەپىتە ھۆي لاۋاز كىردنى كىردارى نواندىنى خۇراكى لە مېشكدا، ئەمەش لاي خۇيەۋە پىگەبە دەمارە خانەكانى مېشك دەدات بەكارا تر كاربەكن و وزەي كەمتر بەكاربەرن، بەلكو تىپرامان زۆر باشترە لە دەرمانى پىراسىتامىش بۇ بەھىز كىردنى تواناي ئاۋەز بەبى پرودانى ھىچ جۆرە زىيانىكى لاۋەكى.

ب- تىپرامان دەتوانى ئاستى مادەي لاكتايت لەخویندا كەمبكاتەۋە. ۋەك دەزانرىت تاۋەكو بىرى لاكتايت لەخویندا زىادەپىت نىگەرانى و ئاراق پىشتىن و ماندوۋوبونىش پىتر دەپىت.

ت- تىپرامان ھۆكارە بۇ بەزى كىردنەۋەي پىزەي ھورمۇنى DHEA كە ئامازەگەلى زىندەيى مېشكە.

چون مېشك و ئاوه زت به مېزتر دهكەي ؟

پ- تېرامان گوشاری خوین و ئاستی کۆلیستېرۆل له خویندا که مده کاته وه،
ئەمەش دەبیته هۆی که مېوونە وهی مەترسیه کانی دوو چار بوون به نه خویشی
په فېوونی ئەو دهماره خوینبهرانهی که رهنگه دابخرین و به هۆیه وه بېری
پیگه یشتنی خوین به مېشك که م دەبیته وه.

ئەنجامدانی تېرامان

۱- تېرامانی ئاسایی: بەدۇخی تېرامانە وه بۆ ماوهی ۱۵-۲۰ خولەك دانیشتن و
هەرلەبەدن هۆشی هەناوێتان بېروا به وه بهیئیت که ئیوه سەرقالی تېرامان.
ئامانجی سەرەکی لەمە ئاشناکردنی خودتانە به پێکخستنی کەسییتی
لەپێگەي دانیشتنە وه به هیمنی بۆ ماوهیەك، ئەمەش هەنگاوی سەرەتاییە بۆ
ئەنجامدانی تېرامان.

ب- تېرامانی سەبدا ((Sabdha)) که واتای دەنگ دەگەیهێت: ئەم
تېرامانە لە هەموو شوێن و کات و دۇخیکدا ئەنجام دەدریت. بۆ ئەنجامدانی
ئەم تېرامانە تەنها پێشت به دەنگی بیستراو بیستەن، ئەمەش دەتوانی لەنیو
پاس یان شەمەندەفەری جولەداردا ئەنجامبەدن. لەبەرئەوهی گەشت
ناچارتان دەکات لە کورسیه کی تایبەتیدا دانیشتن، دەبیست ئەم هەله
بقوزریتە وه بۆ ئەنجامدانی تېرامان. تەنانەت دەنگی قیتاری به جولە یان
کۆستەریک دەتوانریت بیته هۆکاری پێشت ئەنجامدانی تېرامان. به
تەواوهتی تیشك بۆخەنەسەر دەنگەکان. هەركاتیش بیرتان بۆلای شتی تر
رۆیشت راسته وخۆ بیربۆخەنە وه لای دەنگە که و بیر لەهیچ شتیکی تر
مەکه نه وه.

ت- تېرامانى چىتا ((chitta)) : چىتا ماناى ھۇشە (پىرەھى بىرۈكە و ھەستەكانە). ئەم جۈرە تېرامانە دەتوانرئىت لە ھەموو شوئىن و كات و دۇخىكدا بەئەنجام بگەيەنرئىت. ئەم دۇخەدا پىويستە تىيىنى ھەست و بىرۈكەكانتەن بگەن. ھەولى قەتيسكردنى بىرۈكەكانتەن مەكەن، تەنھا وەكو چاودىرئىكى بابەتى پۇل بنوئىن لەھەمبەر ھەر بىرۈكە و ھەموو ھەستكردنىكدا كە بە مېشكتاندا تىدەپەرئىت. ئەوكاتەى بىرۈكە يان ھەستىك لە ئاومزتاندا بەررتر دەبىتەو بە ساكارى تىيىنى ئەو بەكەن كە چۈن لەپىش شاشەى چاوتاندا ون دەبى، ئەوجا دەتوانن چاروہ پروانى بىرۈكەيەك يان ھەستكردنىكى تىرىن و تىيىنى بگەن. ھەولى دۇزىنەو يان بەدواداچوونكردن يان پەيوہستكردنى بەھىچ بىرۈكە و ھەستىكى ترەوہ مەدەن و تەنھا پروانە و ببىنە و بەئە با تىپەرئىت.

پ- تېرامانى تراتاكا ((Trataka)) : شتىك بخەنە پىشەچاوى خۇتان، ھەر شتىك خۇتان ھەلى بژىرن. چاوتان دابخەن و واى ھەستىپىكەن كە دەبىيىن. دەبىت بىرۈكەكانتەن بەتەواوہتى پەيوہستى گەيشتن بىت بەم شتەى كە بەئەندىشە دەبىيىن. ئەوكاتانەى ئەم شتە جارىك لە بىنايى مېشكتاندا تىك دەشكى و لەناودەچى بىگىرەوہ و بىھىنەرەوہ پىشەچاوى خۇت و ھەستى پىيكە. ئەم جۈرە تېرامانە، سەربارى ئەوہى ھانى مېشكى پەرتىبووتان دەدات بو چىرپرەكردنەوہ، ھەمدىس لەرئىگەى پىشخستنى توانايى چىرپرەكردنەوہ و وادانان و خوازويست و بىنايىوہ ھىز بە مېشكتان دەبەخشىت.

ج- تېپرامانى زىن ((Zen)) : دەتوانىت ئەم جۈرە تېپرامانە لە دۇخىكى تەۋاۋ ئاسودەيىدا ئەنجام بەدەي. تېشك بىخەنەسەر ھەناسەدانقان، ئەۋكاتەي بىرۈكەيەكى تر ھېرشقان بۇ دىنىي بىرى لىمەكەرەۋە و دىسانەۋە بىگەرپۈۋە بۇ بىر كىردنەۋە و ھەستىكردن بە ھەناسەدانىت. لەگەل بە چىرى تېشك خستەنەسەر كىردارى ھەناسەداندا دەستىكەن بە ھەژمار كىردى ھەناسەدانقان: يەك ، دوو، سى... ھتە، ھەرۋەھا بە جوانى و بەرونى و ھىمىنىيەۋە تېشك بىخەرەسەر كىردارى ھەژماردەنەكە.

دواتر دەبىنى لەۋكاتەي كە بەچرىش بىر لە ھەناسەدانىت دەكەيتەۋە بە مېشك دىسانەۋە ژمارەي ھەناسەدانەكانت دەژمىرى. بۇ رېگىرتن لەم دۇخەش دەتوانى نەختىك شىۋازى ھەژمار كىردنەكە بىگۈرى، ۋەكوئەۋەي لە يەكەۋە تاۋەكو پەنجا بىژمىرى، ئەۋجا لە پەنجاۋە بۈيەك بىژمىرىتەۋە.

پىۋىستە لەسەر مەشقكارەكانى تېپرامانى زىن ھەمىشە كىردارى ھەناسەدان ئەنجام و پەپرەۋىكەن. لەبەرئەۋەي ھەناسەدان نەپراۋەيە، دەتوانى بەچىرى بىرى لىبەكەيتەۋە بەبى چىران تا كۆتايى كاتىكى دىارىكراۋ.

گەر ھەناسەدانەكە قول و ئاۋازىانەيىت، ئەۋا جۈرىك لە لەرىنەۋە لە جەستەدا دەئافرىنىت، ئەمەش لاي خۈيەۋە دەبىتەۋەي بەھىز كىردى كۆئەندامى دەمارىتان و دواترىش باشتىك كىردى دۇخى وزەي مېشكەن.

تېيىنىپ كەتكەن گەشكى لەبارەي تېرامانەۋە

دەيىت وەھا لە تېرامان بېروانىزىت كە شىۋازىكە بۇ ژيان نەۋەك كىردارىكى بەپىرۋىزىكراۋ كە پىۋىست بىت لەكاتىكى دىيارىكراۋدا نەنجام بىرلىت. بۇيە پىۋىستمان بەۋەيە كە بەۋەپىرى تۋانامانەۋە ھەلەبىدەين بۇ نەۋەي مېشكمان پىرېت لەيىۋەكەي پۈخت و نەرىيى، بۇيە پىۋىستە لەيەك كاتدا تەنھا بىر لەيەك يىۋەكە بىكەنەۋە. لەبرى نەۋەي بۇماۋەيەكى دىرېزخەرىكى تېرامانىش بىن پىۋىستە ھەندىك كات دابىيىن بۇنەۋەي بەچىرى تېشك بىخەينەسەر چالاكىەكانى پونىت نان كە سودىكى گىشتىيان بۇمۇۋە ھەيە. دەيىت بەم خۇراك پىدەرەش مېشكمان تىرىكەين: ((خۇشەۋىستىم ئاراستەكراۋە بۇھەۋە بوونىك، رەقە ئاراستە نەكراۋە دىرى ھىچ بوونىك))، تەننەت گەر توشى كېشەش ھاتىن ناپىت بەھىچ شىۋەيەك پەنابەينەبەر شەۋەزىنى مېشك لەرېگەي خەمخواردنەۋە، بەلكو دەيىت مېشكمان بە پاقىرى و بى خەۋشى بىپارىزىن و نەھىلېن بىكەۋىتە زىر كارىگەرى يىۋەكەي نەرىنى داۋوۋخىنەۋە، نەمەش لاي خۇيەۋە ھۇكار دەيىت بۇ پىزگار بوون لە خەۋكى و دىلەۋكى و بەدەست ھىننەي تەندروسىيەكى باش بۇ مېشك و لەشىش. ئاۋەزىك قالايت لە نىگەرانى و دىلەۋكى وروژىنەرى مېشك دەيىت بۇنەۋەي باشتر كارەكانى نەنجام بدات.

كۆنەندامى يادگە

مېشكتان پېرمەكەن لە زۆر وئە و پووداۋ و شىكرىدەۋە و بەدۋاداچون. بۇخۇتان
ھەۋلى دروستكرىدى سىستەمىك بدەن كە يارمەتى دەرئان بىت بۇ بەيرداھاتن و
پراسىتى زانىارىيەكانتاقان، بۇئەمەش ئەۋ شتاقەى كە ئىستاكە ناپيۋىستى
بىنوسىنەۋە و بەم ھۋىيەۋە دەتۋانن لەم كاتەدا ئەم شتاقە لەبىرى خۇتان بەرنەۋە،
ئەۋكاتانەشى كە شتەكەتان دەۋىت دەبىنن پىشتىر نوسىيوتانەتەۋە و ئامادەى
ئەنجامدانە. بۇئەۋەى ژىانتان بە تەۋاۋەتى پىكخراۋىسى خىشتەيەك بىنوسىنەۋە و
تىيدا ئامازە بەۋ شتاقەبەكەن كە پۇژانە گەرەكتانە ئەنجامى بدەن، ئەۋ شتاقەى كە
ھەمىشە پىۋىستىتان بە ئەنجامدانىيەتى كات و شوئەكەى بە تەۋاۋەتى دىارى
بەكەن، ھەروەھا تىببىنى يادگەى بەبىرى خۇتان بخەنەۋە، بەمەش لەبىرى ئەۋەى
مېشكتان بە شتى پۇژانەۋە پۇخل بەكەن چەند لاپەرەيەك رەش دەكەنەۋە و لەم
كاتەدا مېشكتان زۆر پوخت و كەم خەۋش دەبىت.

بەخەۋەرى زەينى (Mindfulness)

يەككە لە كلىلەكانى بەكارھىنانى وزەى ئاۋەزىتان خۇى لە بەخەۋەرىيۋندا
دەبىننىتەۋە، لەگەل ئاگاداربۋون و چىرىكرىدەۋەى تەۋاۋ، بەمەش
خانەدەمارىيەكانتاقان بە جوانى كارى خۇيان ئەنجام دەدەن. بە دۇخى
بەخەۋەرىيەۋە پۇژەكەتان دەست پىبەكەن. ئەمەش بۇماۋەى يەك مانگ بەردەۋام
برەۋپىبەدە، ئەۋجا بۇخۇت دەبىنى كە بەخەۋەرى زەينى دەبىتە خۋىيەكى وزەى
مېشكت. مەشقى بەخەۋەرى زەينى لەخۇگرتەى دەست لىدان و بىنن و
گۈيگرتلە، بەجۈرىك دەست لەلەشى خۇتان دەدەن و گۈى لەدەنگى خۇتان

چۇن مىشك و ئاۋەزى بەھىزىتر دەكەي ؟

دەگىرن و لەشتە راستەقىنەكانى دەورۇپشتقان دەروانىن، تا رايەدەيەكەش
هەناسەدانقان پىكدەخەن، ھەموو ئەمانە لەيەك كاتدا ئەنجام دەدەي. ئەنجامدانى
ئەم مەشقە ۋەھاتان لىدەكات لە كېرۇكى دۇخى ئىستادا بىژىن.

ئەم مەشقە كەي پىۋىستى كرد دەتوانن ئەنجامى بدەن لەبۇ گىرپانەۋەي
چىرىرىكردنەۋەي ئاۋەزى يان بەرلەۋەي دەست بىكەي بە كارىكى ويستراۋى
ھىزى، لەشىۋى ئەنجامدانى تاقىكردنەۋەي يان نوسىنەۋەي لىكۈلىنەۋەيەك ياخود
ئەنجامدانى ھساۋىك. فېرىۋونى ئەنجامدانى مەشقى بەخەۋەرى زەينى پاتان
دېنىت لەسەر ئەۋەي باشتىن لەبۇ ۋەرىگرتتى زۆرتىن زانىارى و بەدەستەيىنانى
ئەۋپەرى چىرىرىكردنەۋەي لە كردارى فېرىۋوندا.

نەخشەي ئاۋەزى

لە ھەفتاكانى سەدەي بىستەمدا، تۆنى بوزان ھەستا بە پىشخىستى بىرۇكەي
دارپشتنەۋەي نەخشەئاۋەزىيەكانى پشت بەستوو بە تىگەيشتى لىكۈلىاران بۇ
چۈنىتى تىگەيشتى كارى مىشك. ئەم رىگەيە ئاسانكارى دەكات بۇ
خۇندكارانى زانكۇ، بۇئەۋەي تىبىنى گەلى پىۋىست لەبارەي كىتەبە
خوئىراۋەكانىانەۋە بىۋسەنەۋە. ئەم رىگەيە پشت بە مىشك دەبەستىت بە
تەۋاۋەتى، لەرىگەي ئەم شىۋازەۋە دەتوانرىت يەك بابەتى تەۋاۋ بخرىتەسەر يەك
لاپەرە. دارپشتنەۋەي نەخشەي ئاۋەزى كارىگەرىي و شوئىنەۋارى قولتر لە
مىشكدا بەجى دەھىلىت، ئەمەش بەھۋى ئەۋەۋەيە كە ئەم نەخشەنە پشت
دەبەستن بە شىۋەكانى بىنايى و ئامرازگەلى دىكەي وئەيى.

چون مېشك و ناوهزت به مېزتر دهكې؟

مېشك هميشه زانياريه كان له شيوه و ينه و جفره و دهنگ و شيوه و هستدا
دهخاته پروو. نه خشه ناوهزيه كان هم نامه يادگار يه بينايي و هستيانه
به كار دښت كه په يوه ستیشن به يړوکه كانه وه، هر نه خشه يه كي ناوهزي بوخوي
نه خشه پړنگايه كي پړكښتن و نه خشه دانانه، ده توانيت يړوکه دابېني و
به ناساني شته كان يادي خوي بخت. هم پړنگه زور له پړنگه كلاسيكيه كان
ناساتره له بو وه رگرتني تېپيني؛ چون پشت به ستووه به چالاكي لاهه كي
مېشك. نه مهش بوخوي پړنگه يه كي ناسوده به خش و كار مه راني هينه.
به ياد اها تني شيكردنه وه كان له پړنگه نه خشه ي ناوهزيه وه ناسانه؛ چون
هم موي له مېشكدا دارنژراوه ته وه و مېشكيش شويني دهك ویت.

دارشته وه نه خشه ي ناوهزي؛ به خامه ي رنګاو رنګ و له ناوه پراستي
لاپه ركه وه دهست پېپكه، گهر ويستيشته ده تواني لاپه ركه به ناسوي نه وه
ستوني به كار بڼي؛ بولنه وه مه وداي ته واوتت ه بڼت بو نوسينه وه، نه و جا
نه مانه په پړه و بكه:

۱- هم موو يړوکه سهره كييه كانت له ناوه پراستي لاپه ركه دا بنوسه وه و
دواتر شيوه يه كي تايبه تي پېپده، به وه ي چوارگو شه يه ك ياخوود
بازنه يه كي به ده ورودا دهكيشي.

ب- لق و په له گرنگه كانی سهر يړوکه كه بنوسه وه. ژماره ي هم لقاولقييه ش
به پني ژماره ي يړوکه يان پړگه گرنگه كان دهگوريت، بو وينه كردن و
تايبه ت مه نكردني هر لقينكيش ده تواني شيوه ي بويه ي تايبه تي
به كار بڼي.

ت- وەكو دەروازەي ھەر لىقك وشەيەك ياخود دەستەواژەيەك بنوسنەوەكە
يارمەتى دەرتان يىت بۇ پۇچۈنە نىو يىرۇكە يان وشەكانى ترەو.
كلىلەكان بۇچۈنەكانتان بۇ دەخاتەپوو و يادگەشتان بەھىزىترەكات
بەوہى دەيورۇژىنىت. گەر ويىستقان كورتېرى لە دەربېرىنى وشەكاندا
بكەن ئەوا دەيىت بەشيۈەيەك كورتېرى بكەيت كە خۇت لەسەرى
پاھىنابى و لىنى بگەي و پاشى ھەفتەيەك يان مانگىك يام .. ھتد، بتوانى
لەم كورتېرىيانە تىبگەي.

پ- نىشانە و شىكردنەوہى بۇ زىدەبارىكەن؛ بۇئەوہى باشتى زانىيارىەكانتان
بە ياددايىت.

ج- بەپىتى گەورە و جوان و پوون بىنوسنەوہ.

ح- يىرۇكە گەورەكان بە قەبارەي گەورەتر بنوسنەوہ وەك لە يىرۇكە
لاۋەكىيەكان، ئەمەش بۇئەوہىە لەكاتى پىداچۈنەوہى وشەكاندا
بەئاسانى بتوانن شتەگرنگ و لاۋەكىيەكان لەيەكتر جودا بكەنەوہ.

خ- وشە گرنگەكان بە پانتى بنوسنەوہ، گەر ھەزتان لى بوو.

د- نەخشەي ئاۋەزىتان بەشيۈەي ئاسۋىيى دروست بكەن، بۇئەوہى
پووبەرى بۇ دەستەبەربووتان لەسەر لاپەرەكە قرەترىي و بتوانن زۇرتىن
يىرۇكە بنوسنەوہ.

ئامادەكردنى نەخشەي ئاۋەزى پىويىستى بە ئەندىشە و داھىنانە.

ئەوكاتانەي مېشك پۇدەچىتە نىو داھىنان و ئەندىشەكارىيەوہ تا دوا
پلەي تواناي دەورژىت.

خوئى كانزايسى

۱- مەگنزيۇم: مەگنزيۇم ھۆكارى پىشت كەمبۇنەۋەي مەترسىيەكانى ژەھراۋى بوونە بە كالسيۇم، ھەروھە يارمەتى دەريشە بۇ خۇراكىپىندانى دەمارەخانەيىيەكان و كەمكردنەۋەي زىانەكانى مېشك. مەگنزيۇم توخمىكە پەگە ئازادەكان لەئاۋدەبات. ھەروھە كارايسى قىتامىن E ى دژە ئوكسىدبوونىش پتر دەكات.

ب- سىلينيۇم: يەكەكە لەو خوئى كانزايسى زۆر كاراىانەي كەدژە ئوكسىدبوونە، پىنگرە لەپىش بەئوكسىدبوونى پۇنەكان لە لەش، كۈنەندامى بەرگريش بەھىزىتردەكات و سوپى خوئىنىش باشتىر دەكا. بە پىربوون يان گەورەسالىبوون بېر و پىژەي سىلينيۇم لە خوئىندا كەم دەكات بە پىژەي ۱۰٪، بۇيە لەم كاتەدا پىئويستمان بە دووبارە گىرەنەۋەي ئەم توخمەيە بۇ نىۋەلەشمان؛ لەپىنگەي ۋەرگرتنى بېرى ۵۰ بۇ ۱۰۰ ملگم ۋەكو دەرمان .

ت- مەنگەنىز: شىلا ئاستراندر لە كىيىبى ((Cosmic Memory)) دا دەلىت: ((گەر لەبىرت كىرىت لەكوى ترۇمبىلەكەت ۋەستاندوۋە، ياخود كىلىلى مەلەكەت لەبىركىدبوو، ئەۋا پىئويستت بە خواردنى مەنگەنىزە، ئەم خوئى كانزايسى يارمەتى يەكخستىنەۋەي پەرتىبوۋەكانى مېشك دەدات و ناھىلىت پەرتىت. چالاكى بەخشى يادگەيە و خۇراكىپىدەرى دەمارەكانىشە، ھەروھە يارمەتى بەرھەم ھاتنى توخمى سىرۇكسىن دەدات لە پىژىنى چەقالەيىدا. بېرى بەكاربراۋىش دەبىت ۱ بۇ ۹ مىللى گرامبىت بە پۇژانە)).

مۇسىك

مۇسىك ئامپرازىكى زۇر گىرنگە بۇ يارمەتى كىردىنى مېشك و پاقىمەنى ئەندامەكانى لەش. تۈيۈنەنەكەن سەلماندىويانە كە مۇسىك كارايە لە بەدىيەننى چىرىرىكەنەۋە و دىارخستىنى تۈنەيەكانى يادگە و زالبوون بەسەر گوشارى دەروونىدا. مۇسىك ئامپرازىكى زۇر گىرنگە بۇ يارمەتى كىردىنمان لەبۇ باشتركىردىنى دۇخ و تۈنەيە ئاۋەزمان .

لەشمان ئاۋاز و گۇرانى و مۇسىكى تايىبەت بەخۇى ھەيە. بۇيە مۇسىك بە كارايىيەۋە كۆنەندامى دەمارىمان دەروونىنى. لەرگەي دىلەكوتىۋە ھەمىشە لەشمان پۇچۈۋەتە نىۋ خۇشتىن ئاۋازى مۇسىكىيەۋە. ئاۋازى مۇسىك بەرەۋ جۈلەكەردىن ھەنگاۋمان پى دەنەت، كارەكانمان خىراترەكەت و چىزى باشترى پى دەبەخشى. تەنھا بىر لەۋە بگەنەۋە چەندە ھەزمان لە ئەنجامدانى پىياسە و لەگۈيەننى مەۋەرەي ئاۋازە، بىرىش لە سەماي ئايرويك و ئاۋازە مۇسىكىيەكەي بگەنەۋە.

گۈيگرتىن بىستىن نىيە، بىستىن كىردارىكى نا كارلىكىيە، لەكاتىكدا گۈيگرتىن كىردارىكى دىنامىكى لەخۇگرتەي كارلىكە. بىستىن پەيۋەستە بە دەنگەكانى دەروپىشتەمانەۋە، ئەۋدەنگانەي بمانەۋى و نەمان گەرەك بىت ھەر دەيان بىستىن، بەلام گۈيگرتىن بەمەۋەسى خۇتە، لەم دۇخەدا كەسى گۈيگرتىۋە ئەۋپەرى ھەۋلى خۇى دەدات لەبۇ تىگەيشت و چىزۋەرگرتىن لە مۇسىك. لىرەۋە پۇلى ئاۋەز دىاردەكەۋىت، گۈيگرتىن بابەتى رىزگرتىنى شتە پۈۋكەشىيەكان تىدەپەرتىت، ئىۋە بە گۈيگرتىنتان لە مۇسىكىك دەتۈان ھەمۈجىياۋازىيەكانى

نۆتە و ئاۋەزەكان بىزانن. تەنانەت ئەو كاتانەشى گۇرانى دەلىن، تەنھا گوى ئە
مۇسىكەكە ناگرن، بەلكو بە جەستەش لەگەلىدا كارلىك دەبن و سەرتان
دەجولنەوہ يان پەنجەكان ياخود بە دەستتان چەپلە يان پلتوك ياخود
چەقەنەش لى دەدەن؛ بەھاوكات و پىكى لەگەل ئاۋازى مۇسىكەكە. ئىۋە لەم
دۇخەتاندە مەشقىكى ئاۋەزى و جەستەيى ئەنجام دەدەن. ئەمەش پىۋىستى بە
چىرىرىكردنەوہ، ھەرۋەك چۈنىش ھەستىكى جوانى پىرلە خۆتەۋازى
دەبەخشىتەوہ، لەم كاتەدا مېشكتان دەگاتە ئاستىكى جىاۋازتر لە ھۇشيارى
پىشۋوتتر، بەجۇرىك ھۇشيارى و ھەستەكانتان بە خۇنۋىنى بە گەۋرەيى
ھەلدەستن بە ھاندانى خوددتان بۇ چىزىيىن لەم ئەزمونە .

مۇسىك كاردەكاتە سەر دۇخى دەروونى و جەستەيىش. ئەوكاتەي بە ئىشكى
ئاۋەزىيەوہ خەمۇك بوونە، لىدانى دلتان و گوشارى خويننتان بەرز دەيىتەوہ،
ھەرۋەك چۈن شەپۇلەكانى مېشك بەرز دەيىتەوہ و ماسولكەكانىش توند دەبن.
بەلام ئىۋە لە پوانگەيەكى ترەوہ گەر تىرامان و خۇحەسانەوہ ئەنجام بدەن، ئەوا
لىدانى دلتان و گوشارى خويننتان نزم و كەم دەيىتەوہ و ماسولكەكانىشتان
دەخەسىتەوہ. ئەوكاتانەي بەچىرى تىشك دەخەيتەسەر شتىك ناتوانى بە جوانى
خۆت بچەسىنىتەوہ.

لەسەر ئەم ئاچۋونىيەكىيە، دكتور جۇرجى لۇزانوف ى داھىنەرى شىۋازى
فىرېۋونى سەيرەبىن بۇي دياركەوت كە مۇسىك كلىلى شىكرەنەوہى دۇخەكانە.
ئەو حەسانەوہى كە جۇرىك لە مۇسىك دەيىنەفرىنن، ئاۋەز دەخاتە دۇخى
بەخەۋەرى و تواناي چىرىرىكردنەوہشى پى دەبەخشىت. دكتور لۇزىتوف بۇي
دياركەۋتوۋە كە باشتىن مۇسىك بۇ بەرھەم ھىنانى ئەم دۇخە مۇسىكى

بارۇك (baroque) ، لەشئوۋى مۇسىكەكانى باخ و ھاندل و باچلبل و فيفالىدى .
ئەم ئاۋازدانەر و مۇسىك ژەننە ھەستاون بە بەرھەم ھىنانى ئەۋجۇرە
مۇسىكانەى ئاۋەز و جەستە پىكەۋە گرى دەدەن .

مۇسىكى بارۇك لەيەك خولەكدا شەشت جار تىرپە بە دل دەبەخشىت، ئەمەش
وہا لە دل دەكات بکەۋىتە دۇخىكى حەساۋەییەۋە . بەم شئوۋە دەبىتىن كە
مۇسىك بى ھىچ گومانىك دەبىتە دياردەيەك بۇ بەھىزىترکردنى ھىزى مېشك .

ئايۋنە نەرىنىيەكان

ئىۋە لەئىۋ فېۋكەدا ھەست بە خەۋە نوچكە دەكەن، لەنزىكى تاڭگەى ئاۋدا
ھەست بە چالاكى دەكەن . ئەمەش بەھۋى بارگاۋى بوۋنى ھەۋاى نرىك لە تاڭگە
و پروبار و كەنارى دەرياكەنە بە ئايۋنى نەرىيى و پاقر . زاناکان بۇيان
دياركەۋتوۋە كە تاۋەكو ئاستى ئايۋنە نەرىنىيەكان لە ژىنگەدا بەرزىيىت ئاستى
ھورمۇنى سىرۋتونىن لەمىشكدا نزم دەبىتەۋە - سىرۋتونىن ھومۇنىكە يارمەتەيان
دەدات زوۋتر بنوون - بۇيە ھەۋاى پاك و پىرلە ئايۋنى نەرىنى دەبىتەھۋى
بەرزکردنەۋەى ئاستى توانا و چالاكى و وزەى ئاۋەزىشتان .

مەشقى نوۋېلېۋنەۋە (Novelex)

دكتور ئارنۇلدچىيل - زانايەكى دەمارئناسىيە - بېروى ۋەھايە كە ئەۋكارە
نوۋىيانەى ئەنجامى دەدەين دەبىتەھۋى وروژاندنى ھىزى مېشك . بەھەرشتىكى
نوى و جياۋاز دەتوانن دژەقسەى مېشكتان بئافرىنن بۇ وروژاندنى . بۇئەمەش
پىۋىستە ئەۋكارانە ئەنجامبەدەى كە پىشتەر تاقىيت نەكرىۋنەتەۋە ، تەنەت

بۇخۇي دەستى داۋەتە پەيكەرتاشىن لەكاتىكىدا خۇي دەمارىنىاس بوۋە.
نويىبوۋنەۋە كارىكى ھاندەرى زۆر گىرگە لەپروى بايۇلۇجى مېشكەۋە،
ۋەرنامەگەلى نيوفىلىكس بە پۇژانە بانگەشەي ھەۋلى دۆزىنەۋەي شارەزايى
دەگمەن و جياواز و نوي دەكات بۇ مېشك. ئەمەش ماناي ۋەھايە كەسەكە
پىۋىستە نەۋ كارانە ئەنجامىدات كە پىشتر تاقى نەكردونەتەۋە، بۇئەمەش
كۆمەلىكى جياواز لە ئەندامى ھەستەۋەرى جەستەيى بەكار دەھىنەن: لەشىۋەي
بىنەن و بىسبەن و تام و بۇن و دەست لىدان يان بەركەۋەتن. ئەم مەشقە جودايە لە
مەشقەكانى دىكەي وروژاندنى مېشك لەشىۋەي دۆزىنەۋەي ۋەلامى مەتەلەكان و
چوارگۆشە جادوۋىيەكان و شىكارىيە بىركارىيى و ھەژمارىيەكان و مەشقەكانى
ترى يادگە. ئەم مەشقە نيوفىلىكسە بەكەلكە بۇ بەكارھىنانى ھەر پىنج ھەستەكە
بەشىۋازى نوي لەبۇ پىشخستنى تواناي مېشك بەسروشتى بەمەبەستى
ئافراندى پەيوەندى نوي لەنىۋان جۆرە جوداكانى زانىاريدا.

كەسانى پىگەيشتوۋ بەزۆرى لەسەر شىۋازىكى جىگىر و دىيارىكراۋى ژيان
دەژىن، زۆرىك لەئىش و كارەكانيان پىشبنى كراۋە و دوۋرە لە دۇخى لەناكاۋ.
ئەمەش لاي خۇيەۋە لاۋازى مېشك دەھىنەتە ئاراۋە لەبۇ دابەستنى پەيوەندى
نوي لەنىۋان بەشەكانىدا. زۆر پەۋتارى ناسەرەكى زۆرجار ئائاسايى دەبىت،
كەسەكان بە بەكارھىنانى كەمترىن ۋەزەي مېشكى ئەنجامى دەدات، بۇيە جگە لە
تەختىك مەشقى مېشكى زىادتر ھىچى دىكەي چىنگ ناكەۋىت. ھەربۇيكانى لەم
كاتەدا تواناي تويىزالى مېشكى بۇ ئافراندى پەيوەندى نوي بەباشى
بەكارناھىندىرت. بەلام مېشكى مەۋقە بۇخۇي زۆرى ھەز بە تەي كىردنى شتى
نويە. مېشك بەجۆرىك نەخشەسازىي بۆكرەۋە گونجاۋىت لەگەل كاردانەۋەي بۇ
زانىارىيە نويەكانى لەدەرەۋە ھاتوۋ، بەمەش ئەۋكاتانەي مېشك زانىارىيەكى

نويى بەردەكە ويت توشى وروژاندنىكى ئاچاۋەروان كراۋ دەيتەۋە. ئەم وروژاندە بۇخۇي مېشك بە شىۋەيەكى كىدارەكى راستەقىنە دەھەژىنىت. ۋەكو كاردانە ۋەيەك بۇ وروژىنەرە نويىەكان، چالاكى تويژالى لەناۋچەكانى مېشكدا زۆر و جۇراۋجۇر دەيت. ئەمەش دەيتەھۇي بەھىزكردنى گەيەنەرەكانى نيوان دەمارەخانەيەكان)) ئاۋچە جياۋازەكانى مېشك لەپىگەي شىۋازەكانى پىكەۋە بەستنى نويۋە بەيەكەۋە گىرى دەدات، بەھۇيەۋە بېرى بەرەم ھاتوۋي نيورۇتروڧىناس زۆر دەيت - كۆمەلىك پىرۇتىنى وروژىنەرە بۇگەشە و پىشكەۋتنى خانە دەماريەكان -))

مەشقەكانى نويىۋونەۋە مەشق گەلىكى سەپىيى يان نا كارلىكى نىن؛ چۈن ھەستەكانى مەۋقە بە شىۋازى جياۋاز تاقى دەكاتەۋە؛ بۇ تىپەپراندنى پۇتىناتى پۇژانە. تويژىنەرە نويىەكانى پىشت بەستوۋ بە وىنەكردنى مېشك بە پوۋنى دەرى خىستوۋە كە: ئەنجامدانى كارى نويى ئاۋچەيەكى فراۋان لە تويژالى مېشكدا چالاک دەكات، ئەم چالاكىيەش لە تويژالى مېشكدا ماناي بەرۋونەۋەي ئاستەكانى چالاكى مېشكە لەناۋچە جياۋمەزەكانىدا. لەنيوان ھەر پىنج ھەستەكانماندا - كەبەھۇيەۋە پەيۋەستى دەرى دەپىن - بەزۇرى ھەستى بىيىن و بىيىتن بەكار دەھىيىن. بەلام ھەستەكانى تر - واتە: تام و بۇن و بەركەۋتن - زۆر بەكەمى بەكار دەھىيىن. بەلام مەشقەكان ھۆكارن بۇ نويىۋونەۋە بەكارخىستەۋەي ھەموۋ ھەستەكان.

پەپرەۋكردنى ھەر ۋەرنامەيەكى مەشقى، پىۋىستى بەكاتە. ئىمە ھىچ كاتىكت بۇديارى ئاكەين لەبۇ ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزىشى مەگەر پالئەرى بەھىزمان ھەيت بۇ ئەنجامدانى. بۇ خۇشبەختى ۋەرنامەي مەشقى نويىكارەۋەي ۋەھا

دەپىزراۋە كە زۆر گونجاۋە لەگەل ئەنجامدانى ئەو كارانەي ئىۋە بە پۇتىنى
ئەنجامى دەدەن. ئەمەش پىۋىستى بە شوۋن كەۋتەنە ۋەكو شىۋازىكى ژيان ئەك
ۋەكو سىستىمىكى چاك سازى خىرا. بە ساكارى و بە گۇپرانىكى كەمى
خوۋەكانى پۇژانەتان، دەتوانن پۇتىنى پۇژانەتان بگۇپن بۇ مەشقى پونىات نانى
ئاۋەزتان. بەلام پىۋىستە ئەنجامدانى مەشقى نوپىۋەنەۋە نەبىتە پۇتىن
بەلاتانەۋە.

ئەمەش ئامرازگەلىكى پىۋىست و بەسوۋدە بۇ ئەنجامدانى مەشقى نوۋى
بوۋنەۋە:

ا- ھەستىك يان زىادتر بەشىۋەيەكى نوۋى بەكارىيىنن. ئىمە ھەستى بىيىن بۇ
ئەنجامدانى كۆمەلىك چالاكى پۇتىنى بەكاردەھىيىن. ئەوكاتانەي ئەم
ھەستەنە بەكارناھىيىن، ناچارى بەكارھىيىن ھەستەكانى تىر دەبىن.
بەپشت بەستى بەمە دەتوانن چىل پىۋىش و بەچاۋداخراۋىش پۇۋە دەۋەۋە.
ب- خۇتان بشۇن و چاۋتان با داخراۋىيىت، بەجۇرىك ھەرجىيەك ئەنجام دەدەن
لە گەرماۋدا با چاۋتان نەكراۋەيىت. ئەوكات لەرىگەي ھەستى بەركەۋتەۋە
بۇتان دىاردەكەۋىت كە تەي ھەندىك شت دەكەن پىشتىر شىمانەي بوۋنتان
نەكردۋە و جەستەتان ھەستى بەر شىۋە بەركەۋتەنە جەياتە نەكردۋە.

ت- بۇ ئەنجامدانى چالاكى جۇراۋچۇر ئەو دەستەتان بەكارىيىنن كە
بۇ ئەنجامدانى چالاكى بەكارى ناھىيىن. گەر ئىۋە راستان ئەو ھەستى
چەپتان بۇ ئەنجامدانى كۆمەلىك ئىش و كار بەكارىيىنن، لەشىۋەي شتى
دەن و پۇشىنى چىل و كىرەنەۋەي دەركە و داگىرساندى گۇپ و... تاد.

ئەوكاتانەي دەستى چەپتان بەكاردىنن، مېشكى لاي راستقان دەوروزىت
كە پېشتىر زۆر بەكەمى وروژاندوتە.

پ- گەر راھاتوون لەسەر بەكارھىتانی پاندان ئەوا خامەي دار بەكارىننە و تاقى
بەكەرەو.

ج- لەكاتى پۇشتىتقان بۇ كار يان خويندنگە يام زانكۇ بەرنگەي جياوازتر لەر
رېنگەيەي ھەمىشە دەيگرنەبەر بېرۇ؛ چون ئەو كاتانەي رېنگەي ناسراو تاقى
دەكەنەو مېشكتان خۆكرە ئاراستەتان دەكات، ھەرچىيەكەش
ئەنجامبەدەن ھەر خۆكرەيە و مېشك پىنى راھاتووە، واتە بەئەنجامدانەو
ھەمان كارى پېشتو ھىچ كات مېشكمان ناووزىت. بەلام بەگرتنەبەرى
رېنگەي نوئى ھەموو ھەستەكانمان بەھۆش و خەو ەردار دەبن، بەتايبەتى
لەكاتى پۇشتىن و لىخوپىن و... ھتد دا.

ح- ئەوئى دەيەوئىت خويندەوئى خىرا ئەنجامبەدات باشتر وەھايە
خويندەوئى بىدەنگ ئەنجام بەدات. بەلام گەر دەتانەوئىت مېشكتان
بوروزىنن ئەوا دەبىت بەدەنگى نىوچە بەرز و بىستراو بخويننەو، ھەرۋەھا
دەتوانن بەھاوئىكتان بلىن كە شتقان بۇ بخويننەو. لەوكاتانەي بەدەنگ
شت دەخويننەو يان يەكك بۆت دەخويننەو ئەوا بازئەي كارەبايى
جياوازتر لەوانى پېشتوئى بەكارھىندراو بەكاردىنى. لەكاتى بىستى يەك
وشەي نوئى يان دەربېنىدا لەسى ناوچەي جياوازي مېشكدا وئەي نوئى
دىاردەكەوئىت، بۆنمۇنە: بىستى يەك وشە دوو ناوچە لە توئىرائى
دوولەتەي لاي چەپ و راست چالاك دەكات، لەكاتىكدا دەربېنى وشەكان
بەشى تايبەت بە جولە لە لاتەنىشتى مېشك لە مېشكۆلە چالاك دەكات.

بەلام بە تېپىۋاتىن لە وشەكان ئەوا تەنھا يەك ئاۋچە لە لاى چەپى مېشك
چالاك دەيىت.

خ- گەر ئىۋە باشورىن جارنا جارىك تامى خۇراكى باكوريەكانىش بكن.
د- دەتوانن گۇران لە رېكخستنى خواردىنى خۇراكتاندا ئەنجام بدەن،
لەسەرەتاۋە ھەلدەستىن بە خواردىنى شىرىنى لەبرى ئەۋەي پاش خۇراك
بيخۇن. مېشكىشتان بۇ ئەنجامدانى ئەم گۇپانكارىيە سوپاستان دەكات.
ژ- ھەۋلى ناسىنەۋەي جۇرە جىاۋازەكانى خۇراك بدەن لە ژەمەكەتاندا؛
لەپىگەي بەكارھىنانى ھەستى بۇنكردەۋە.

ر- ئەۋكاتانەي سوبجەينان پىياسەي دەرەۋەي مال ئەنجام دەدەن، ھەۋلى
گۇرپىنى رېگەكانتان بدەن. گەر ئىۋە پۇژانە بە نىۋو باخچەيەكدا پىياسە
دەكەن ئەوا جارى داماتوو ھەۋلىدە بەنىۋو ئەۋ باخچەيەدا نەپۋى يان
بەچاۋدا خراۋىيەۋە بەپىدا بېرۇ.

ز- ئەۋكاتەي دەتانەۋىت پىشۋى ھەفتەيەك لەدەرەۋەي مال بەسەر بەرن،
ھەۋلى سەردانى كردنى شوۋىنى نوى و ناسىنى كەسانى نوى بدەن.
تاۋەكو سەردانى شوۋىنى نوى بكەي، ئەۋەندەي تر وزەي مېشكتان نوى و
زىاد دەيىت. گەشتكردن بۇ جىگەي تازەي پىشتەر تەي نەكردوو، تواناي
بىنن و ھەستكردن زىاد دەكات و گەشەش بە مېشكتان دەدات. گەشت
شتىكى نوى دەيىت بۇ ھەستەكان.

س- شتى داھىنان كارى بنوسنەۋە؛ چۈن چالاكى داھىنان كارى گەشە بە
مېشكتان دەدات.

ش- فىرى زمانى ئامازە يان زمانى لال بن، ئەمە تەنھا يارمەتيتان نادات بۇ
دروستكردىنى پەيوەندى پەگەل بى زىماناندا، بەلكو مېشكىشتان

چۆن مېشك و ئارەزەت بەھىزتر دەكەي ؟

- بەھىزتر دەكەت؛ چونكە بەكارھىنەن زىمانى ئامازە بۇ پەيۋەندى كىردىن
پىگەيەكى ئويىيە بۇگە ياندنى مەبەستەكانتەن .
- ص- پىكەستى شتومەكەكانى نىو مال و نوسىنگەكەت بىگۆرە، گەر بىشتوانى
شويىنى نوسىنگە و خانوۋەكەشت بىگۆرى ئەوا باشترە.
- چ- قىرى زىمانىكى ئويىيە، بەھرى تازە يادىگرە، ھەۋلى تىگەيشتىن بەدىن
لەبەكارھىنەن ھەر شتىكى ئويى.
- گ- شىۋازى ئەنجامدراۋى كارەكانتەن بىگۆرەن و ھەموو كەرەتلىك بەيەك شىۋە
ھەمان كار ئەنجام مەدەنەۋە.

لەمپەرەكان

دەپراۋكى و خەمۇكى و ئالوۋدەبوون بەمەي و شىۋازى خۇراك خواردنى خىراپ و
ئادەستەبەرى بىرى پىۋىستى خواردن و گىۋىرى ماۋەدرىز و ھەستەۋەرى
كاركردوۋە سەر مېشك و گۇشارى خويىنى بەرز، ھەموو ئەمانە لەمپەر و پىگىرن
لەپىش دىاركەۋتەننى وزە و ھىزى مېشكدا. بۇيە تا زوۋە ئەم كىشانەتەن
چارەبەكەن.

ئۆكسجىن

مېشك كە توشى كەم خوينى مات ئۆكسجىنىشى كەم بۇ دەروات، پىرەكانىش سى و دلىان كەم توانادەيىت، بۇيە بىرى خوين و ئۆكسجىنى تەواۋ بە مېشكىان ناگات. ھەربۇيە مەشقىردن ھەلىكى گونجاۋ دەپەخسىنىت بۇ دابىنكردى ئۆكسجىن بۇ ئەو كەسانەى كە تەمەنيان ئاۋەندىيە يان بەرەو پىرەوون ھەنگاۋ دەنيىن. مېشك پىنويستى بە ئۆكسجىنە بۇ ئۆكساندىنى گلوگۇز لەكردارى بەرەم ھىنانى وزەى كارەبادا، ئەمەش لەشئوۋى ئەو پرىشكانەدا دياردەكەويت كە خۇي لە بىرۇكە و ھەستەكانماندا دەنويىت. ھەروەھا ھەندىك لە دەمارە گوازەرەۋەكان پىشت بە ئۆكسجىن دەبەستى لە كىردارى بەرەم ھىنانىدا. لەكاتىكدا مېشك تەنبا ۲٪ ى قەبارەى كىشى لەشە، كەچى پىنويستى بە ۲۰٪ ى بىرى ئۆكسجىنى پىنويستى لەشە، لاي مىندالى تازە لەدايك بوو پىرەكەى دەگاتە ۵۰٪ ى بىرى ئۆكسجىنى گەيشتوو بە لەش. ھەناسەدانى پروكەشى و دەمارەخويىتەرى تەسكەۋەبوو دەيىتە ھۇي تىكىدانى كارەكانى مېشك و بەھۇيەۋە كەسكە توشى تىكچوونى ھىزى و كەمى زىندەيى ئاۋەزى و خەلەفاۋى دەيىت.

ژەھراۋى بوۋنى مېشك

ۋەك چۈن زانىنى ھۆكار و بىنەما و كەرەستەكانى چالاككردنى مېشكت گىرنگن،
ئاۋھايىش زانىنى ئەو بىنەما و ھۆكارانە پىۋىستىن كە مېشكتان ژەھراۋى دەكەن.
ئەسپىرىن كە لە جھاندا بە دەرمانىكى بىرواپىنكراۋ ناسراۋە، دەگونجى بېتتە
ژەھراۋى كارى مېشك؛ گەر بە بىرى زۆر بەكاربەندىرئىت. ئەمانەي لاي خوارەۋە
كۆمەلىك دەرمانى ژەھراۋى كارن، ئەۋانىش: دەرمانەكانى نەخۇشى دەرۋونى
دەمارى، دەرمانەكانى ئالۋودەيى، پىرۋمايد، بىزۋىيازىيام، فىنۇسىيازىين،
ھالۋىرىدول، لىسىيۇم، مەرۋەھا كۆمەلىك دەرمانى دىكەي چارەكارى ۋەكو،
ئامادەكراۋەكانى دىجىتالىس و ھىۋىركارەۋەكان و دەرمانەكانى دژە شەكرە و
سىمىتىدىن و مىسۋلدوبا و ئىندىرال و رىسسىرىين و سىمىترل و دەرمانە
كارىگەرىيە دژەكانى ۋەكو: ئەسيتىل و كۆلن و... ق.ا.د.

بىر كىردنەۋەي بەھىز

گەر دەتانەۋىت ھىزى مېشكتان بەھىزىكەن ئەۋا بەدۋوربىن لە گىرتتەبەرى پىگە
كۆنەكانى بىر كىردنەۋە. بەجۋانى ھەموو ئەۋ شتائە بېشكتن كە بەپەھىزى بىرى لى
دەكەنەۋەد و بەر لەمەش لە بۆچۈۋنە كۆنەكان دۋوربىكەۋنەۋە؛ چۈن زۆرىك لەم
بۆچۈۋنە ھى خۇتان نىيە، بەلكو بەرئەتجامى كارى كەسانى ترە و لاي ئىۋەش
گەلەۋە بوۋە، لەشۋەي كارىگەرى خىزانەكەتان يان دەرگاى پراگەياندىن يان چىنى
كۆمەلەيەتى باۋەۋە ۋەرتان گىرتۋە. ئاۋەزتان بۆ ھەموو جۈرە شىمانە و
ئەگەرىكى بېشۋومارى نوى ئاۋەلەكەن، فىلىرى چۈنئىتى بەگپرخستنى وزەي
تىگەپشتنى ھەناۋى و بىنايى و خۇپسكى و ھەستەكانتان بىن. مەمانەكردنتان بە

چۇن مىشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

تواناى ئاۋەزىتان پىشېخەن و ئاۋاخنى راستەقىنە لە توپۇزلى بۇچوونى كەسانى
تر داتاشن و بۇخۇتان بىرۇكەي تايىبەت بە خۇتان لەسەر بىنەماي بەكارھىنانى
بىر كىردنەۋەي بەھىز داپۇزىن.

پرانامايا

ئەنجامدانى كارى كاراى مىشك تا رادەيەكى زۇر پىشت بەستوۋە بە ئاستى وزەي
كەسەكە. يەككە لە باشتىن رىگەكانى زياد كىردنى ئاستى وزەشتان ئەنجامدانى
پرانامايا يە.

پرانانا (prana) ئەو ھىزە زىندەيىيە كە ھەموو گەردوونى داپۇشىۋە، خۇي لە
بىنەماي وزەي گەردونىدا دەيىنىتەۋە، ئەم پرانا يە لە ھەموو بونەۋەرەكاندا
ھەبوۋە، جا زىندوۋىت يان مردووش. پرانا ھۇكارى پىشت كىردارى گەشەيە لە
گەردووندا، خۇي لە كارەبا و كىشكرىن و موگناتىس... ھتە دا دەيىنىتەۋە.
كىردارەكانى لەشى مۇۋە و شەپۇلەكانى دەمارى و ھىزى بىر كىردنەۋە لە رىگەي
پرانانا ۋە ئاراستە و دىارى دەكرىت.

لە رىگەي ھەناسەدانى سىروشتىيەۋە قومىكى بچۇلانەمان لە پرانا بۇ دروست
دەيىت. بەلام زۇرىك لە مامۇستايانى ئەم ۋەرزىشە چەندان رىگەي دەستەبەريان
داھىناۋە لەبۇ كىشكرىنى بىركى باشى پرانا لە دەۋرۋبەرمان، ھەرۋەھا
دەستەبەرىشە بۇ پاراستىنى زيادەي پرانا لە پەلكەي خۇرىدا. بەم رىگەيەش
دەگوتىت: پرانا مايا.

دەتوانىت پرانا مايا ۋەكو رىبازىكى رىكخراۋى نەخشە بۇكىشراۋ پىناسەبكرىت
لەبۇ بەدەيىنانى زالبوونى تەۋاۋەتى بەسەر ھەلقولانى پرانا لە جەستەدا

له‌رینگەى جیبه‌جیکردنى هه‌ندىك شىوازوه كه له‌سایه‌ى رینگ‌خستنى هه‌ناسه‌دانى له‌شه‌وه پێره‌و ده‌کړیت.

ئه‌نجامدانى پرانا‌مايا: پتر له‌ سه‌د كۆمه‌له‌ رینگەى پرانا‌مايا هه‌ن. لیره‌دا ته‌نها سى شىوه‌ى پرانا‌مايا ده‌خه‌ینه‌پروو كه گ‌رنگن بۆ به‌هیزکردنى میشک:

ا- پرانا‌ماياى ئوجارى (Ujjayi): به‌ ئیسراحه‌تى خۆتان دانیشن، له‌رینگەى لووته‌وه هه‌وايه‌كى باش هه‌لمژن. گه‌ردەن به‌ هیناوشى به‌ره‌و خوارى توندبكه تاوه‌كو چه‌ناكه‌ت ده‌گاته ئیسكى سنگ. هه‌واكه تیده‌په‌ریت، به‌لام به‌ هه‌لقولانى ئازاد نا؛ چون ئه‌وكاتانه‌ى هه‌واكه به‌ دیوارى پشته‌وه‌ى لوتدا تیده‌په‌ریت قورگ ده‌بیته له‌مپه‌رى و ده‌نگىكى كه‌م ده‌رده‌خات. ده‌توانى پرانا‌مايا له‌هه‌موو شوین و كاتیكدا ئه‌نجامبدریت له‌بۆ پرزگاربوون له‌ هه‌ستکردن به‌ ماندوویه‌تى و دا‌رووخاوى. پرانا‌مايا به‌سودیشه بۆ ئه‌و كه‌سانه‌ى توشى گوشارى به‌رزى خوینیش هاتوون، ئه‌مانه ده‌توانن به‌ دۆخى راكشانه‌وه ئه‌نجامى بدن، ئه‌وكاته‌ى گوشارى خوین رینگ ده‌خریت، میشكیش ده‌ست ده‌كات به‌ ئه‌نجامدانى چالاكى.

ب- پرانا‌مايا نادى شوده‌انا (Nadi Shodhana): به‌ئاسوده‌ى دانیشن و ده‌ستى چه‌پت بخه‌ره‌سه‌ر رانى چه‌پت. ئه‌وجا په‌نجه‌گه‌وره و براتوته (په‌نجه‌ى ئه‌نگوستيله) بخه‌ره برناخت، له‌كاتیكدا په‌نجه‌ى ئالخواج یان دۆشاومژه (په‌نجه‌ى ته‌نیشت په‌نجه‌گه‌وره) و په‌نجه‌ى ناوه‌راست به‌ ته‌ویله‌وه ده‌لكی‌ندری‌ن.

ئه‌وجا ئه‌م رێو شوینانه‌ش پێره‌و بکه: له‌ برناخی چه‌په‌وه هه‌ناسه‌بده و له‌یه‌كه‌وه بۆ سى بژمیره. هه‌ناسه‌كه له‌هه‌ناوتاندا به‌یله‌وه تاوه‌كو له‌یه‌كه‌وه

چون مېشك و ناوړت بهيترتر دهكې ؟

بوشهش دهخوينن و نهوجا له كونه لوت يان پرناخي راسته وه هواكه
دريكه نه دهره وه له كاتيكدا له يهك تاوه كو شهش ده ژميرن. نهوجا هه ناسه
مده و له يهكه وه تاوه كو سي بژميره، نينجا له كونه لوتې راسته وه هه ناسه
هه بژميره و له يهكه وه تاوه كو سي بژميره و دواترېش له يهكه وه تاوه كو شهش
بژميره با هواكه له هه ناو تا مابيتته وه و نينجا له كونه لوتې چه پته وه
هه ناسه كه دريكه وه دهره وه به هه ژماري يهك بو شهش و دواترېش بو سي
چركه يان تا سي ژماره بژميره و هه ناسه مده. به مهش تو يهك خول
پرناميا نادی شودمانات ته واو كړدوه. نه مه پنيوېسته سي بو پينچ خول
له پورتيكدا نه نجام بدریت .

سوده كاني: نه مه شقه هيمنی و ناراميتان پی دهبه خشيت و
دهماره كانېشتان هيور دهكاته وه، هه روهك چون پېره وي خوين له توخي
ژه هراوي پاقر دهكرتته وه و بريكي زورتری نوکسجين وهك له باري ناسايي
وه ده گریت.

هه ناسه دان له كونه لوتې چه په وه لای راستت چالاك دهكات و له كونه لوتې
راستېشه وه لای چه پی مېشكت كارا دهكات. نه مه چه شنه ريگه يه ي پراناميا
هوکاره بو نه و پېری بهيترکردنی نيوه كاني مېشك.

ت- پراناميا كاپالابهاتي (Kapalabhatti): به نيسراحتي خوتان

دانېشن. دهسته كانقان غريبدن وپه نجه ي گه وره بخه ره نيو دهسته وه و
دواتر دهستت بخه ره سهر هه ردو وړانت كه له م كاته دا رانه كانت بهريهك
كه وتوون، نه مهش ريگه ي موهامودرايه.

ھەناسەكى نەرم و درىز ۋەرىگىرن و دواتر لەپىگەي توندكردنى ماسولكەكانى گەدە و پالپىنۋەننى بۇ دواۋە بە خىرايى ھەناسەكە دەرىكەنە دەرەۋە. ئەمەش چەند جارىك ئەنجامبەدەن بەجۇرىك ھەناسە ۋەگرتن بەھىۋاشى بىت و ھەناسەدانەۋەش بە توندى و خىرايى بىت. كەسانى ئاسايى دەتوانن ئەم مەشقە لەپۇزىكدا ۲۰-۳۰ جار ئەنجام بەدەن، ھەرۋەھا بە راھاتن لەسەرى دەتوانن ژمارەي جارەكانى ئەنجامدانى زياد بكرىت. ئەم شىۋازەي پراناىە كۆئەندامى ھەناسە پاقزەدەكاتەۋە و پېرەۋەكانى لوتىش لە ھەموو خەۋشپىيەك پاك دەكاتەۋە.

ھەرۋەھا جارەكانى توشىبوون بە پەبوو كەمدەكاتەۋە و لەشىش لە بېرى دوانە ئۇكسىدى كارىيۇن پزگاردەكات و يارمەتى چالاككردنى كىردارى دل دەكات.

بەھۇي ئەم مەشقەۋە ھەموو خانەكانى مېشك دەۋرۋىزىن تاناستى ئاناسايى. ئەمەش باشتىن پىگەيە بۇ پىشخستى ژىرىتى و داھىنان.

نۆيژ

گەر ئىۋە بېراتان بە داھىنەرى ئەم گەردۋونەيە، ئەۋا نۆيژيۇكردنى بۇخۇي چارەكارە؛ چون ئەۋ نۆيژانەي بە تىپرامانەۋە ئەنجام دەدرىت و ھەست بە بوونى خۇمان دەكەين لەپىشى خوادا مېشكىشمان بەم ھۇيەۋە دەۋرۋىت، ئەمەش لاي خۇيەۋە چارەيەكى پەرچوۋىي دەبىت بۇ پزگاربوون لە چەندىن نەخۇشى كە ھىچ كەس چارەۋوانى زوۋ چاكبۈنەۋەشىيان نەكات؛ چون نۆيژى بېروادار راستەۋخۇ كارىگەريەكەي لەسەر مېشك ديار دەكەۋىت.

خوڭىندىنەۋە

زۆرىك لە زانا لىكۆلەرەكانى دەمارناسى بېروايان ۋەمايە كە خوڭىندىنەۋە زۆر بە سودە بۇ مېشك، خوڭىندىنەۋە پىۋىستى بە كارلىكى چالاكانىيە لەگەل مېشك و ئەندىشەدا، خوڭىندىنەۋە نىۋەلايەكى مېشك و كۆئەندامى كەنارى مېشك دەروژىنىت.

پرسىياركردن

ژىزىقتى ناچارى پرسىياركردنمان دەكات، بەۋەي بېرسىن: بۇچى؟
قا دەتۋان بېرسن بۇئەۋەي ھىزى پتر بە مېشكتان بېەخشىن. پرسىياركردن ھەلى بەكارھىننى لۆژىكمان دەداتى.

چارەسەر بە شىلانى پىيەكان Reflexology

مىكانىكىيەتى لەشى مروۋ كارلىكى زۆر ورد و ئالۋزىشە. دەلىن: مېشكى لاي چەپ بەرپرسى كاردكانى مېشكى لاي راستە و مېشكى لاي راستىش بەرپرسى كار و ئەنجامدراۋەكانى مېشكى لاي چەپە. ھىچ پەيۋەندىيەك نىيە لەنىۋان لاي راست و لاي چەپ لە جەستەدا. پىشتىر پىم راگەياندىن كە: گەر ھاتوو بە كۈنەلوتى چەپ ھەناسەمان ھەلمزى ئەركات نىۋەي مېشكى لاي راستمان دەروژىنىن و گەر بە كۈنە لوتى راستىش ھەناسەبدەين نىۋەي مېشكى لاي چەپمان كارا دەكەين. سەربارى ئەمە، مروۋ دەتۋانى لەپىگەي پەنجەگەرەي دەستى و لاقىيەۋە بگاتە تروپكىسى وزەي مېشكى، ئەمەش بەپىي ئەر

تەكەنەلۇزىايە دەپىت كە چارەسەرى سىرۇشتى ئاسراو بە Reflexology لە خوارووى لاق و ئاۋەۋەى لەپى مۇقەۋە ۋەكۇ نەخشەيەكى تەۋاۋ بۇ وزەى مۇۋە پىشتى پىندەبەستى . تەكنۇلۇزىا يان شىۋازى رېفلىكسۇلۇجى لە خۇگرتەى جولەپىكرەن و شىلاندىنى چەند خالىك لە پى و لەپەكان دەگىرتەۋە، بە ئامانجى وروژاندىنى مېشك.

ھەموو پەنجەكانى پىتان بە گوشارەۋە بشىلن: بە ئاسودەىى لەسەر ئەسكەملى يان كورسىيەك دانىشن، پىلاۋەكانقان داكەنن. لاقى راستقان بخەنەسەر پانى چەپتان. پەنجەگەۋرەى پىيەكانت بگرە لەپىگەى بەكارمىنانى پەنجەى شايتومان و پەنجەگەۋرەى دەستى راستان، ئەۋجا پەنجەگەۋرەى لاقى راستان بۇماۋەى سى خولەك بشىلن. ئىنجا بەھەمان شىۋە رىگە ھەموو پەنجەكانى ترى پىت بشىلە. دواترىش پەنجەكانى پىنى لاقى چەپىشت بشىلە، رۇژانە ھەوت خولەك دانىن بۇ ئەۋەى پەنجەكانى پىتان بشىلن كە پەيۋەستە بە وزەى مېشكەۋە: شىلاننى پەنجەكانى پىنى چەپ مېشكى راست دەورۇژىنى و پىچەۋانەش بە پىچەۋانەۋەىە.

ھەموو پەنجەكانى دەستان بشىلن: خالەكانى پەرچكردنەۋە (Reflex) ى تايىبەت بە مېشك، لە ھەموو تەنىشتەكانى پەنجە و پەنجەگەۋرەش دەستەبەرن. بە پەنجەگەۋرە و پەنجەى ئاۋەراستى دەستت پەنجەگەۋرەى چەپت بگرە، بۇماۋەى ۳ خولەك بىشىلە. بەھەمان شىۋازىش سەرچەم پەنجەكانى ترى دەستى راست بشىلە، ھەر پەنجەيەك بۇ ماۋەى يەك خولەك بشىلە، ئەۋجا پەنجەكانى دەستى چەپت بەھەمان رىگە بشىلە.

دووبارە كىرگەنە

لەپىنگەي دووبارە كىرگەنە ۋە خانە دەمارىيەكان بەيەكتەر دەگەن و زانىيارىيەكان دەگەيەننە شوئىنى مەبەست. بەبى پىداچوونە ۋەي زانىيارىيەكان لە كاتىكە ۋە بۇ كاتىكى تر، ميلين (myelin) دەست دەكاته تۈانە ۋە (مادەيەكى سىپى پۇنىيە و پەردەيك لە دەورو بەرى زۆر بەي پىشالە دەمارىيەكاندا پىكەدەھىننىت).

رېبازى چالاكى

مېشك رېبازى چالاكى تايبەت بە خۇي ھەيە، بە ھۇيە ۋە پۇژانە دەخەسىتە ۋە. ئەم مېشكە چالاك دەبىت و پۇژانە ھەموو ۹۰ بۇ ۱۲۰ خولەك جارىك بەھىزىتر دەبىت، بە جۇرىك بەلەي كەمە ۋە وزەي مېشك پۇژانە ۲۰ خولەك دەگاتە لوتكە. لەشىشتان بەم رېبازە راھاتو ۋە. تۈانايىە ئاۋەزىيەكانىشتان بەرز و نىزم دەبىتە ۋە، بەھۇي ئەم رېبازە كارپىنكراۋەي مېشكە ۋە. بۇيە پۇژانە بىست خولەك ئىسراحت بگەن بۇنە ۋەي مېشكتان بە تەۋاۋەتى بگاتە لوتكەي وزە و بەھىزى.

سىلىنيۇم

خويىيەكى كانزايى پىنكھاتە ھاۋسەنگە، خاۋەنى تايبەت مەندى دژە ئۇكسىد بوونە، باشەي ئەمەش دەگەپىتە ۋە بۇ پروبەرگەكەي كە پىنكھاتو ۋە لە ئەلىكترون و ھەلدەستىت بە ۋەرگرتنى ئەو ئەلىكترونانەي كە دەبنەھۇي لەناۋبردنى پەگە ئازادەكان. تويژىنە ۋەكان سەلماندوويانە كە سىلىنيۇم لەكردارى دژە ئۇكسىدبوندا ھاۋتاي فېتامين E دەبىت و زۆرجارىش ھاۋكار دەبن.

جوتبۈۈن يان رەگەزبازى

تويۇزىنەۋەكان سەلماندوويانە كە وروژاندنى ئەندامەكانى جوتبۈۈن ھۆكارن بۇ دەردانى ئىندىرۇقىنات لە مېشكدا، ئەمەش نەك تەنھا دلەپراۋكى ناھىلىت، بەلكو زۇرجار دەبىتە ئازارشىكىنى ئەو ئىشانەي كەبەھۇي ھەۋكردنى جومگەكانەۋە دروست دەبن، سەربارى پۇلى ۋەكو چارەكارى زۇر نەخۇشى دىكە. ئەو تويۇزىنەۋانەي ئەنجامدراون دىيارى خستوۋە كە وروژاندنى گانگانۇكەيى يان ئەندامەكانى زاۋزى ھۆكارى پىشت زىابوۋونى ھەلمۇزىنى خۇراكە لە لايەن مېشكەۋە. كەۋاتە، گەر ئىۋە بەدوۋى بىانۋىيەكدا دەگەرېن بۇنەۋەي جوتبۈۈن ئەنجام بدەن، فەرموۋ ئەۋەش بىانۋا جوتبۈۈن يان سەرجىنىي كىردن يارمەتقان دەدات بە باشتىن شىۋە يىركەنەۋە.

بى دەنگى

مېشك بەردەۋام خەرىكى خۇگۋاستنەۋەيە لەكەسىكەۋە بۇنەۋى ترو لە شويىنىكەۋە بۇ شويىنىكى تر... لەنىۋ ئاۋەزىشماندا ھەمىشە قسە لەگەل خۇدا كىردىكى نابەرجهستە ھەيە. ھەموو چىركە و خولەكىك دەنگىكى تايىبەت لە ھەناۋمانەۋە دەبىستىن، ۋەكو ئەۋەي يەكىك لەنىۋماندايىت و قسەمان پىبكات و پىبلىت، بەراستى ئەۋەي لە ھەناۋماندايە زۇر فرەۋىژە. ئەم زۇر بلىنى و فرەۋىژىيە ھۆكارى پىشت لەدەستدانى بىرىكى زۇرى وزەي بە بەھايە. تاكە چارەسەرى ئەمەش بىدەنگىيە. ئەۋكاتەي لەگەل كەسانى تردا قسەناكەين يان بۇيان نانوسىن و ئامارەيان بۇ ئاكەين پىي دەگوترىت: بىدەنگى دەرەكى، بەلام

بىدەنگى ئاوخۇيى تەنھا دەتوانىت ئارامىمان پى بېخىشيت. كەواتە چۈن
بتوانىن نەم بىدەنگىيە بۇخۇمان دەيىن بگەين؟

بەشىۋەدىكى ئاسايى و جەساۋەدى لىسەر كورسىيەك دانىشەن، چاۋەكانتان
دابخەن و چاۋدىزى يىزۇكە و ھەستەكانتان بگەن. تىيىنى پوۋداۋەكانى نىو
ئاۋەزتان بگەن، ئاگاۋوۋنىش لەمە ھۆكارى كەمبۈنەۋەدى فرەۋىزى ئاۋەزە.
بىدەنگى وزە دايىن دەكات و مېشكىش بەھىز ئەكات، ئەمەش بەكورتى تەنھا
بە ھۆيەۋە دەيىت كە: ئەر كاتانەي بىدەنگ دەيىن (لە ھەناۋەۋە) وزە بە شت و
يىزۇكەي پوۋچەۋە خەرج ئاكەن.

نوستن

ئەۋكاتەي شەۋان دەۋىن و بى ئاگاۋەيىن لە ھەموۋشت، لەم كاتەدا مۇلەتى
جەسانەۋەمان بۇ ئاۋەزتان وەرگرتۈۋە. لەكاتى نوستندا زنجىرەيەك لە كردارى
جەستەيى و دەروۋنى ئەنجام دەۋرىت كە جەسانەۋە و ئىسراھەت بۇ لەش و
ئاۋەزىش دايىن دەكات. بەگشتى خەۋ بە دياردەيەكى سىروشتى دادەۋرىت كە
بىنگە بە مېشك و ئەندامەكانى تىرى لەش دەدەن بۇئەۋەدى جەسىنەۋە و لە
ماندوۋىەتى كىشە و چەرمەسەريەكانى كاتى بە ئاگايى پزگارىيان بىت، بەلام
توۋرىنەۋە نويىەكان بۇيان ديارخستوۋىن كە لەكاتى نوستندا مېشك
ناجەسىنەۋە! بەلكو بە پىچەرەۋە لەكاتى نوستندا چالاكىيە كارەبايىەكانى و
دەردانى ئۆكسجىن و وزە لە چەند ئاۋچەيەكى مېشكدا دەگاتە ترۇپك. يەككە لە
ئامانجەكانى زىاۋوۋنى چالاكى مېشك لەكاتى نوستندا چەسپاندنى
يادگار يىەكانە.

چۈن مېشك و ئاۋەز تەبەئىيەتتە دەكەي ؟

نوستن بەكەككە بۇ پاراستىنى ئەو زانىيارىيەنى كە لەرگەي گۆپرانى پۇتتەنە
دروست دەپت، كە بەھۇيەۋە ماندوۋىيى و زىيانى بەردەوامان لەكۆل دەپتەۋە.
زىاۋەي زانىيارى لە نەخشەي ھەلگرتنى زانىيارىيەكان لەنيو دەمارە ئاسودەكاندا.
گەر بۇماۋەيەك نەتوانىن بەباشى بنوين، ئەو يادگارىيەكانمان كەم دەپنەۋە. بەيى
باش نوستن زۆرىك لە توانايىيەكانمان لەدەست دەپنە بۇ گۆپرانى زانىيارىيەكانى
پۇژانەمان بۇ يادگارى ماۋە دريژ. سەرخەرشكاندنىكى پاش نان خواردن بەسە
بۇئەۋەي وزەي تەۋاپىنويستمان بۇ دابىن بكات بۇ تەۋاككۇلنى كاردەكانى ئەو
ماۋەيەي لەو پۇژە ماۋە.

بەلام ئەمە ماناي ۋەھا نىيە كە، گەر ھاۋو زۆر بنوين وزەي زۆرتىرمان چىنگ
دەكەۋىت! لەپراستىدا، زۆر نوستن گەمژەيەتى و لاۋازى لە وزەماندا دەپنەتتە
بوۋنەۋە. بۇئەۋەي بە تەۋاككۇل بنوين، دەپت ئاۋەزمان بى خەم پىت. ھىچ
ياسايەكى گىشتىش بۇ دىيارىكردى زىمارەي كاترژمىرەكانى نوستن بوۋنى نىيە؛
چۈن ھەريەكە و بەشىۋاز و لەكاتىكدا نىش دەكات، كەۋاتە چۈن بىتوانىت چەند
كاترژمىرەك بۇ نوستن بەسەر ھەموو مۇقايەتتە بەيى جىياۋازى داسەپىنن. ئەو
كەسانەي خاۋەن پۇست و پلەي گىرنگ و بالان، ئەۋانەشى ئامانجى گەۋرەيان
لەژياندا ھەيە كەمتر دەنۇن ۋەك لەۋانەي ھىچ ئامانجىكىان لەژياندا نىيە يان گوى
بەھىچ نادەن.

بەھۇي ئەۋەي كە من پۇچۇمەتە نىو نوسىنى پەرتووك و بەرپۇدەبىردىنى ۋەرنامە
مەشقىيەكانەۋە، ھەمىشە كاترژمىرەسى و نىۋى بەيانى دەخەۋ رادەپەرم و تاۋەكو
دەي شەۋ سەرقالم، ئەمەش لەكاتىكدايە كە ھىچ كات ھەست بە ماندوۋىيەتى

چون میشك و ناوهرت بههیزتر دهكهی ؟

ناكهم. ئەو پۇژانەى كە وەرنامەى مەشقم نییه، زۆرجار پاشى نانى نیوهرۇ
نەختىك دەنوم. بېروام وەهايه نەم بېرە زۆرە وزەيهى من دەگەرپتەوہ بۇ
ئەنجامدانى يۇگا و پرانامايا و تېرامان.
لەهەموو وەرنامە مەشقیەكانیشعدا هانى مەشق خوازەكان دەدەم نەم مەشقه
يۇگايانە ئەنجام بدەن: ناساناس و پرانامايا و تېرامان بەپشت بەستن بە
شارەزايى تايبەتى خۆم، زۆر بى كېشەم لە ئەنجامدانى يۇگا و بېروام وەهايه كە
يۇگا بېرى وزەى تەواوینویست بۇ میشك دابین دەكات.

خەپلەى خەولېخار

بەهەموو ئەو دەرمانە پزىشکیانەى كە دەپنەهۆى خەوهرنوچكە و خەولېخستن
دەگوتریت خەولېخار. ئەم دەرمانانە لەرېگەى وەستاندنى كۆئەندامى دەمارى
ناوهندییەوہ كاردەكەن. خەپلەى خەولېخار یارمەتى خەولېكەوتنتان دەدات
لەكاتى شەواندا، بەلام جیاوازییەكى گەورە هەیه لەو خەوہى كە پشت بەستە بە
دەرمان و ئەو خەوہشى كە ناساییە. خەپلەى خەولېخستن بە سوودە بۇ
چارەکردنى شەكەتى ناسایی یان لەناكاو، پاش تیپەپرینی كەسەكە بە
گوشاریكى دەروونى یان گەشتکردن بۇ ناوچەیهك كە كات تییدا جیاوازییت
لەكاتى ناوچەكەى خۆى كەسەكان زۆرجار ناچارى بەكارهینانى خەپلەى نوستن
دەبن. بەلام چارەکردنى ماوەدریژ بە خەپلەى خەولېخار زۆرجار بى كەلك دەبیئت.
لەكاتى بوونى بیخەویدا پیویستە كەسەكە سەردانى پزىشكى شارەزا بكات و
باشتر وەهايه شیوازیكى نووى ژیان بهینیتە بوونەوہ و خوویش بە رەفتارى

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

نويشەۋە بگرنىت، ھەرودھا دەبىت لەۋ چارەسەركارە دەروۋنى و تەندروسىتىانە بەدوۋرىت كە دەبىنەھۋى ھەستىكرەنى بە ماندوۋىيەتى.

دەرمانى ژىر

ستىقن فۇكس، بەرپۈەبەرى نوسىنى بلاۋكراۋەي دەرمانى ژىر، ۋەھا پىئاسەي دەرمانى ژىر دەكات كە: دەرمان يان خۇراكىكە شىۋەكانى نواندىنى ئاۋەزى بالاتر دەكات. ئەۋكاتانەي باسى بالابوون و بوژانەۋەي ھىزى دەكەين، ماناي ۋەھايە كە لەخۇگرتەي كۆمەلىك ئەنجامدراۋى ئاۋەزى ۋەھايە كە دۇخى ئىستاكەمان بۇ دەھىننىتە بوۋنى. ئەمەش تەنھا دىاركەۋتە پروۋنەكانى ۋەكو ژىرى و يادگە ناگرنىتەۋە بەلكو شتى تىرى ۋەكو جوتىبون و نوسىن و كارى بەرگىرى و پىنكخستىنى كارەكانى بژىنەكانى ئاۋەدەش دەگرنىتەۋە. ھەموو ئەزانە دىاركەۋتەي تەندروسىتىن بۇ مېۋە و پەيۋەستىش بە ئەرك و ئەنجامدراۋەكانى مېشكەۋە. لە دەرمانە ژىرەكان: جىنكۆيىلۇيا و جىنسنگ و قىتامىنەكان.

جگەرەكىشان

جگەرەكىشان ھۆكارى پىشت دروستىبونى گۆپانە لە پىكھاتەي سىيەكان و ئەمەش دەبىتەھۋى كەمبوۋنى چىرپوۋنەۋەي ئۆكسجىن لە خويىندا. ئەمەش لاي خۇيەۋە پەنگە بېيتە ھۋى كەمبوۋنەۋەي توانايى خانەكانى مېشك بۇ ئەنجامدراۋەكانىيان.

گيانخوۋازى

مىزۇقە گيانخوۋازەكان-ئەوانەي بە تەواۋەتى پەيۋەستى بىروايەكن-مەلگىرى
تايىبەتمەندى بەھىزى مېشكەن، بەھەمان شىۋەي كەسانى سەرقال بە تىپرامانەرە.
گيانخوۋازى بەسۈدە بۇ دوپا تەكرىدەنەۋەي وزەي مېشك.

گوشارى دەروونى

گوشارى دەروونى بەچەندىن شىۋاز كار لە دارووخانى چىرىرىكردنەرومان
دەكات:

ا- گوشارى دەروونى دەبىتەھۋى دەردانى نۇرپاينفراین و سىرۋوتونین. ئەم
دووپاگوزەرەدەمارىيە يىۋىرىكردنەۋەي تىز زۇر پىۋىستىن، بەلام
دەرھاۋىشتىيان بە شىۋەي زىدەرۇ و ماۋەدرىز دەبىتەھۋى كەمبۈنەۋەيان
لەنىۋلەش و مېشكىش ناچار دەبىت كە ھەۋلى پىرىكردنەۋەي ئەۋ كەمىيانە
بدات، بەمەش مېشك ئازارى دەبىت.

ب- گوشارى دەروونى توخىمى ھايدىرۇكۇرنىزۇن دەردەداتە نىۋلەشەۋە.
زاناكەن ئەۋەيان بۇ دىار كەۋتۈۋە كە بىرىكى زۇرى ھايدىرۇكۇرنىزۇن
دەبىتەھۋى تىكەدانى دولەتە Hyppocampus - كە ئاۋەندى فېرىۋون و
يادگرتنە لە مېشكدا. دەردانى ماۋە درىزى ھايدىرۇكۇرنىزۇن دەبىتەھۋى
بچۈك بۈۋنەۋەي قەبارەي مېشك، ئەمەش لەپىگەي كۈشتىنى ژمارەيەكى
زۇرى خانەي دەمارىيەۋە دەبىت.

ت- گوشارى دەروونى دەبىتەھۋى وروژاندنى گىلۇتامائىت وەرگەرەكان، ئەمەش
دەبىتەھۋى ئەۋەي پىنى دەگوتىست: ((ژەھراۋى بۈۋن بەھۋى زىدە

وروزاندن)) ي خانەكەنى مېشك كە ناچارى زېدە ئەنجامدانى چالاكى
كراون. ئەم دۇخە كارەكەنى مېشك قورستردەكەت، لەدۇخى ماوه دريژدا
دەبېتەھۇي مردنى ژمارەيەكى زۆرى خانەي مېشك.

پ- گوشارى دەروونى دەبېتەھۇي تېكدانى خەر. كەمى نوستن راستەوخۇ كار
لە تواناييەكەنى مروۇ دەكەت بۇ چر بيركردنەوه.

هەولئى هەلسوپاندنى گوشارى دەروونىتان بىدەن، لەرېگەي يادگرتن و
پېرەوکردنى شىوازىكى فەلسەفەي تەواوكرائ بۇ ژيان: بۇ دەستكەوتنى چالاكى
مېشكى و باش ئەنجامدانى كارەكان لە لايەن مېشكەوه دەبېت گوشارى
دەروونىتان هەلسوپانن؟ لەرېگەي ئاشنابونتان بە شىوازەكەنى فەلسەفەي ژيان:

۱- لەئىستادا بژين: ئەمرو گرنگترين پۆژە! چونكە نىوہ لەمرودا دەژين،
داھاتووش تەنھا ساتىكە لەركاتەدا تىيدا دەژين كەدیت. ساتى ئىستا ليمان
جودا نابېتەوه، لەھەر ساتىكى ژياندا بن ناتوانن خۇتان لە ئىستا جودا
بەكەنەوه؛ چون ئىستا ئەو تاكە شتەيە كە هەميشە دگەلتدایە، لەكاتىكدا
پايردوو مردوو و داھاتووش لەدايك نەبووه. ئەوانەي توشى گرفتى دەروونى
ھاتوون ئەوانەن كە يان لەپايروو ياخود لە داھاتوودا دەژين. كەواتە ئەم كەسە
بە ترسى هەلەكەنى پايردوو و ئىستاوه دەتلىتەوه. بەلام ئەوانەي دەزانن چون
لەم ساتەدا بژين و ئەوپەرى وزەي خۇيانى تىدا بەكار دەخەن، ئەوا ژيانىكى پر
لە چالاكى و قالاكى لە گوشارى دەروونىيان هەلبژاردوو. ئەمەش
هەلبژاردنىكە و ھەريەكە لە ئىمە توانادارە بۇ ئەنجامدانى.

پ- بە دۇخە نەگۆراوهكان قايل بن: زۆرشت ھەن لەدەرەھى توانا و
دەستەلاتى خۇمانەويە، تەنانەت لەدايكبونيىشمان بەھەمان شىوہ. مردنى

خۇشەويستەكانمان ئەگەرى پرودانى ھەيە لەھەر سەتتىكى ژيانماندا.
پروداۋەكانىش ئەگەرى پرودانىيان ھەيە لەھەر سات و كاتىكدابىت. ئەم شتانه
خۇمان بەرپرسى پرودانى نىن، زۇرشتى تىرىش ھەن ناتوانىن بيان گۆپىن.
ھەموو ئەو شتانهى لەدەرەۋەى تواناي خۇمانەۋە پرودەدەن پىۋىستە بەر
شىۋەيەى ھەن پىيان قايل بىن، ئەگىنا خۇمان گىرفتارى دۇخى دەروونى
نەخۋازار و دلەپراۋكى و نىگەرانى دەكەين. دەقەكەى پىن ھۆلد نىپور كە
كۆمەلەى پىزگار بوون لە مەى ناۋى لىئاۋە ((نوپىژى ئارامى))، شاينى ئەۋەيە لە
يادگەى ھەموو كەسىكدابىت و بەردەۋام دووبارەى بىكاتەۋە، ئەۋىش ئەفەيە: ((
خۋايە ئارامىم پى بىبەخشە، بۆئەۋەى بەو شتانه قايل بىم كە ناتوانم
بيانگۆپم، ئازايەتى و بوپىرىم پىبەخشە بۇ گۆپىنى ئەو شتانهى دەتوانم
بيانگۆپم، زانىارى و ژىرى تەۋام پىبەخشە بۆئەۋەى جىاۋازى دەنيۋان.
ئەم دوو دۇخە ناچۈنيەكەدا بىكەم)).

ت- شانازى بە خۇتانى ئىستاۋە بىكەن: پەيوەندى بەستىمان لەگەل
كەسانى تردا نابىت لەسەر بىنەماى خۇ بەگەرەزانىن ياخود خۇ بەكەم گىرتىن
بىت. بۆئەمەش پىۋىستىمان بە دارشتەۋەى فەلسەفەيەكى تەۋار شىاۋە بۇ
بەدىھاتنى ئەمە:

- ھىچ كەس لەم گەرەتر نىيە.

- ھىچ كەس لەم بچوۋىكتر نىيە.

- مەن شانازى بەخۇمى ئىستاۋە دەكەم.

پ- ھەريەكەمان لەم جەھانەدا ئاۋازەيە: پىۋابەخۇمان بىنن كە ھەريەكە
لەئىمە بونەۋەرىكى نوپى زىندوۋى ئەم جەھانەين، شانازىش بە تاكىتى و

ناۋازەيى خۇتەنەۋە بىكەن. دىل كارىنگى دەلىت: ((باشتىن بىناۋىزىنن بەۋەي سىرۇشت پىنى بەخشىون. بىروام ۋەھايە كە ھەموو ھونەرىك ژيان نامەيەكە، ئىۋە تەنھا ئەۋ گۇرانيانە دەلىن كە ھەستى پى دەكەن. بە خۇشى ژيان و دەۋرۋەر و جىماۋى جەستەيىتاندە بژىن، يارمەتى گەشەپىندانى باخچەي ژيانقان بدەن بۇ ئەۋەي گول بىكات و پەنگ بدات. پۇلى خۇتان بىنۋىنن لە ژەنن لە ئۇكىستراي ژياندا)).

ج- لە ژياندا سەركەۋتن و شىكىست بوۋنى نىيە: سەركەۋتن يان شىكىست دەق گەلىكى تايىبەت بە ژيانن، پىۋىستە قايل بىن بە ژيان بەۋ شىۋەيەي بەرەۋ پىرومان دىت. با گىرنگىزىن شىت بەلەي ئىمەۋە ژيانىيت و بە قولايى خۇشەۋىستىنى مرقايەتى و خودى خۇمان و سودى دەۋرۋەرى ئىستاماندا پۇبچىن، بەبى گۇيدانە دىارى و ئەنجامىش. لە ژياندا شىتىك بەناۋى شىكىست بورنىكى نىيە؛ چۈنكە شىكىست ئەۋەمان فىردەكات كە پىۋىستە جارىكى تر ھەۋلى بەدەيىنانى ئامانجەكەمان بدەين. بۇيە ھەمىشە ئەم پىبازە بگىرن: ((ئەۋكاتەي دەبەمەۋە بىردۋەمەتەۋە، ئەۋكاتەي دەيدۋىرپىنم فىردەبىم))، ھەر چىركەيەكى ژيانى ھۇشدارىمان ھەلىكە بۇ فىرېۋونمان، بۇيە پىۋىستە ھەموو شىكىستىك بە سەركەۋتنى داھاتوۋ دابىيىن. ھەرگىز يە وشەي شىكىست فىرېۋ مەخۇن و دلتان بە دۇپان نەئىشىيت، بەردەۋامىن لە ھەۋلەدان تا دەگەنە ئامانجى سەركەۋتن. ۋەك وىنستۋىن چىرچل دەلىت: ((خۇتان بەدەستەۋە مەدەن ھەرگىز ھەرگىز ھەرگىز ھەرگىز ھەرگىز ھەرگىز)).

ح- ھەرچىيەك پىۋىدات ھەر لەبەرژەۋەندى ئىۋەدايە: بەشىۋەي ئەرئىيى بىرېكەنەۋە و ۋەھا بىرېكەن ئەۋەي پىۋىدات ھەمىشە لەبەرژەۋەندى ئىۋەدايە.

ئەمەش چىرۈكىكى كۈنە و راستەوخۇ پەيۋەستە بەمەۋە: ((پاشايەك و شالىارنىكى پۇيشتە نىۋ دارستانىك بۇ پاكردن. لەناكاو پلنگىك پەلامارى دان و پەنجەيەكى پاشاكەي خوارد. زۆرى ئازار ھەبوو، لەم كاتەدا شالىارەكەي پىنى گۈوت: ئەۋەي لەم ژيانەدا پروودەدات ھەر لەبەرژەۋەندى ئىمەدايە. پاشا تورەبوو، پالى بە شالىارەكەيەۋە نا و خستىە نىۋ چالىكى قولەۋە. پاشا پۇيشت و لەنىۋ دارستانەكەدا پىنى لە خىلىك ھەلكەوت، دەستگىريان كرد و ويستيان سەرى بىپەرىنن، بەلام دواتر كە دىتيان پەنجەيەكى براۋە ئازادىان كرد؟! چونكە قورىبىنى لاي ئەۋان دەبوو تەۋاو بۋايە و ئەم پىاۋەش-پاشاكە- پەنجەيەكى نەمايوو، بۋيە پاشاكە كە گەپرايەۋە دەس و دەم فرىاي شالىارەكەي كەوت و لەبىرەكە دەرى ھىنا. شالىارەكە پىنى گۈوت: گەۋرەم پىم نەگۈتى كە ئەۋەي لەم جھانەدا پروودەدات لەبەرژەۋەندى ئىمەدا، پلنگەكە پەنجەيەكى تۋى بېرى و بەھۋيەۋە لە مردن قوتارت بوو، تۋىش منت فرى دايە نىۋ ئەم بىرەۋە و منت لە كوشتن بەدەست ئەۋ خىلە قوتاركرد! چونكە من جەستەم بىخەۋشە)).

خ- نەرىنى بۋئەرىنى بگۈپن: باشترین پىگە بۋ نەھىشتىنى گوشارى دەروونى گۈپىنى دۋخى نەرىنىيە بەئەرىنى. بۋيە ھەۋلى ژماردىنى خواپىدراۋەكانتقان بدەن و گۈي بە كىشەكانتقان مەدەن. پىبازى ژيانقان بگۈپن ئەمەش لاىخۋيەۋە بەكەلكە بۋ گۈپىنى دۋخى نەرىنى بۋئەرىنى.

د- ھەرگىز چاۋەپۋانى دەستكەۋتنى دادگەرى مەبن: لەم جھانەدا شتىك بەناۋى دادگەرىيەۋە بوونى نىيە. پىبازى زال ھىزى ماف و راستىيەكانە! بەندىخانەكان پېن لەۋكەسانەي بەھۋى نەبوونى پارەۋە نەيانتۋانىۋە بەرگرى لەخۋيان بكن. ھەرۋەھا ئەۋانەشى دەستەلات بەدەستەۋە دەگرن خراپە دەكەن

و بەھۇي دەستەلاتىانەۋە لەۋ تاۋانەش دەرباز دەبن و كەسەش ناۋىرىت
لېيىچىنەۋەيان لېيكات، زۆر بەدەگمەن سەركردەيەك دەيىنى بەھۇي گەندەلى
خراپە كارىيەكانىيەۋە سزا دراۋە. سزا تەنھا بەش و تايىبەتە بە ھەزار و
يىدەستەلاتەكان، ھەر ئەۋانىش قوربانى ھەمىشەيى ھەموو دۇخەكان. بۇيە
ھەرگىز خەفەت بۇنەبوۋنى دادگەرى و بەدەست نەھىنانى مافتان مەخۇن و بۇ
ئەم ساتە بژىن، ۋەھا بژى كە ئىستاكە دوا ساتى ژياننە، بەلام بە ستەمىش
قايل مەبە.

ژ- پىشېنى كەردنى دانەۋەي چاكە بە چاكە دۇخىكى نا كەتۋازىيە:

زۆرىك ئەۋ چاكەنەي لەبەرامبەرياندا دەنۋىندىت لەيىرى دەكەن، بۇيە ھەرگىز
چاۋەروانى ئەۋەمەكە بە چاكە ۋەلامى چاكەكانت بدىتەۋە. بە قايل مەندىيەۋە
لەگەل ناپۇشنى ژياندا خۇتان پايىنن، ناتۋانن بۇ ھەموو پروۋداۋىكى ژيانمان بە
لۇژىكانە بىرېكەينەۋەيان بېرىش بدەين. ھەريەكەمان تارادەيەك لىلى بەسەر
ژياندا زالە، بۇنمۇنە: لەۋوداۋىكدا چەند كەسەك تىادەچن و تەنھا يەك كەس
دەمىننەۋە، دەپرسىن بۇچى ؟ ۋەلامەكەش ئەۋەيە: نازانن، تەنھا ئەۋەھەيە
دەبىت پىنى قايل بىن .

ر- باشتەر بەرپۇۋەيە: ئەمە باشتەين پىنگەيە بۇئەۋەي لەدەۋروپىشتمانەۋە

ۋەرى بگرىن و خۇمانى پى پىش بىخەين، بۇيە دەبىت ھەمىشە قايل بىن بەۋەي
ھەمانە، بەلام ناقايل بىن بەۋەي تىيىداين. بۇئەمەش پىۋىستمان بەۋەي پەرى
تىكۇشانە بۇ باشتەركەردنى دۇخى ژيانمان لەپىنگەي بەركەردنەۋەي وزەي
پىۋىست و كارايى و كەسەتتىمان. تا د، پىۋىستە سود لەكەمتەين چركەساتى
بەھۇشى ژيانمان ۋەرىگرىن، لەبۇ پىكەيتەننى كەسەتتىمان لەسەر بىنەماي

خۇشخالى و سەرکەۋىتى پونىيات نراۋ لەسەر پېيازىكى پوۋچ لە گوشارى
دەروۋنى .

ۋرۋىنەرەكان

ۋرۋىنەرەكانى ۋەكو قاۋە و چايى و مەي و توتن و ماريجوانا و كۆكايىن
كارىگەرەكەيان كاتىيە . يارمەتى چىرىر كىرەنەۋە دەدەن ، بەلام بە تىپە پېۋونى كات
ۋزەي مېشك لاۋاز دەگەن . زۆر بەكارھىناني ئەم مادانە دەپنەھۋى مردنى
خانەكانى مېشك .

شەكر

مېشكتان بەكاربەرى سەرەكى ئەو شەكرەيە كەلە خوينقاندايە ،
خانەدەماريەكانتان پشت بەستۋوۋە بە پىزەي سىروشتى شەكرى خوين-نەۋەك
پشت بەستۋوبىت بە پىزەي بەرزىان نزم-ئەمەش بۆئەۋەيە كە بە باشترىن شىۋە
كارەكانى ئەنجام بدات . لە راستىدا ھىچ شىتەك بەقەد شەكر (گلۇكۇز) گىرنگا نىيە
بۇ مېشك كەلە خوين و خانەكانى مېشكدا پلاۋدەيىتەۋە ، جۇرى شەكرەكەش
لە پىنگەي خۇراكى بەكار براۋەۋە دىارى دەكرىت . خانە دەماريەكان ناتوانن بە
بى گلۇكۇزى خوين (شەكرى خوين) بىزىن و گەشەبەكەن . گلۇكۇز باشترىن
چارەسەرى مگىز خۇشكارە . شەكر دەتوانىت يادگەتان باشترىكات و
چىرىر كىرەنەۋە و تواناشتەن بۇ قىرىۋون خاستر بكات ، ھەرۋەھا دەتوانىت
ھەستىكرەن بە خەمۇكى و دىراۋكىش كەمبكاتەۋە . كەمى شەكرىش دەيىتەھۋى
نزمبۋونەۋەي چالاكىيەكانى مېشك و تىكچۈۋنى فەرمانەكانى .

ھەرۋەھا بەرزبۇونەۋەي ئاستى شەكرىش لەخۇيىندا دەيىتەھۇي كەمبۇونەۋەي
توانا و چالاكى ئاۋەز، دەتوانىت بېيىتەھۇي دروستكردى كېشە لە يادگە و
پۇلەكانى مېشكىشدا، ھەرۋەھا دەتوانىت بېتە لەمپەرى پېش فەرمانەكانى
مېشك و تېكدانى ئەندازەي خانەكانى مېشك، ئەمەش دەيىتەھۇي لاۋازكردى
تواناي ئاۋەزى بەھۇي بەسالدچوون .

پووناكى خۇر

تويژىنەۋەكان سەلماندوويانە كە لەشمان پىۋىستى بە دوچاربۇونە بە
شەبەنگى تەۋاۋى پووناكى، نەۋەك تەنھا ئەۋجۇرانەي پووناكى كە لە گىلۇپ و
شەمەۋە بەرمان دەكەۋىت، ئەمەش بۇئەۋەيە ھەست بە زىندەيى بكةين و
كارەكانىشمان بە باشترين شىۋە ئەنجام بدەين . پووناكى بەشىۋەيەك لە
شىۋەكان دەگاتە مېشك و ھانى بېركرىنەۋە و جولانى ھەستەكانى دەدات . بۇيە
گىلۇپى بۇرىي fluorescent بەشىۋەيەكى بەرفراۋان لە نوسىنگە و كارگە و
خويىندىگەكانىشدا بەكاردىت؛ چونكە تېشكىكى بەھىزى ھەيە-بېرى ھىزى
تېشكەكەي چۈار ھىندەي تېشكى گىلۇپىكى ئاسايى كارەبايىە و بېرى ئەۋ
گەرمىەشى بەرھەمى دىنىت كەمترە لەگەرمى بەرھەم ھاتولەگىلۇپى خېرەۋە-
بەلام بۇخۇتان چ پىۋىستىتان بە پووناكى دەستكرىدە لەكاتىكدا خۇرى سىروشتى
لەبۇندايە . پووناكى پۇژ بېبەرامبەر و فرە و ئاسان بەردەستە . بۇيە گەر
دەتانەۋىت مېشكتان بە باشترين شىۋە كارىكات بەيانىان زوۋ يان چىشتەنگاۋ
لەمالەكانتان بېۋنە دەر و پەردەكانىش ھەلدەنەۋە؛ بۇئەۋەي تېشكى پووناكى
بگاتە كۈنجى مالەكەتان و بەرمېشكىشتان بكةۋىت .

شوین میشکەتان بکەون

ئیللا ماتیسوون ی نوسەر لەپوژنامە ی (کلنتوون) ی ناوخوا یی (کلنتوون، مچیگان)،
کە تەمەنی گەیشتۆتە سەد و دوو سال دهنوسیت: ((لەمبۆدا وەکو جاری جاران
یادگەم بەهیزە. تاکە جیاوازی ئەمەو و سبە ی ئەوێه کە لەمبۆدا پیویستە
زیادتر لە جاران شوینی یادگەم بکەوم، ئەوکاتە ی کاریک ئەنجام دەدەم، پتر لەهەر
کەسیکی تر دواتر دەتوانم یاد ی خۆمی بخەمەوه)).

بەلامن دۆروسی فلدهییم ی بیژەری ئەمەریکی چەقەچناوه، کە تەمەنی
گەیشتۆتە (٩٠) سال، دەلیت: ((زۆر بیزاردەم ئەوکاتەنی خەلک بەمن دەلین:
میشکەت بەهیزە، سەرباری ئەو ی بە سالیشتا چوومه. بەلام شتەکە نامۆ نییه،
چون هەرکاتیک میشکم بەکاربینم، ئەوەندە ی تر بەهیز دەبیئت)).

بیرکردنەوه

پیاوکردن مەشقیکی جەستەییە، بەلام بیرکردنەوه ی پوژانە دەتوانریت بە
مەشقیکی میشکی دابنریت. ناوهری مەوۆ تەوانا دارە بۆ فیروون و یادگرتن بە
هاوسەنگی ئەو لەمپەرانی کەسەکە دەیهوین تیندا بریت، ئەمەش بەهۆی
ئەوێهە کە میشک خاوەنی تاییەت مەندی فیزیایی و کیمیایی و ڕینگە بە
پیشخستنی دەدات. تاوەکو پتر میشکمان بەکاربینن ئەوەندە ی تر میشکمان
تیرتر دەبیئت و باشتر کارەکانی ئەنجام دەدات. تاوەکو پتر بیرکەینەوه، بە
چاوپوشین لە کارەکان، ئەوەندە ی تر میشکمان باشتر دەبیئت. میشک تەوانا دارە بۆ
گەشە ی بەردەوام بەدریژایی ژیان.

سەردانكردنى شوۋىن و ئاۋچەي نوۋ و كارلىك كوردن پەگەل بېنگانەكان پېنگەيەكى
نويىيە بۇ وروژاندنى مېشك لە بۇ پونييات نانې گەيەنەر و لقاولقىيەكانى مېشك.
ئەو شىقەي دەبىيت جاروبار لىنى بەدوور كەون ئەنجام ئەدانى ھىچ شىتېكە.
كەسانى چالاک ھەلدەستەن بە ئەنجامدان و پاراستنى ئەرکە ھەستىيارىيە خۇراك
بەخشەكانى مېشكدا. گەشتىش ھەلىكى زېرىن دەبەخشىتە ئاۋەن، ئەمەش
بۇخۇي پۇلىكى گەورەي ھەيە لە نوپكردنەۋەي خانەكانى مېشكدا.

ۋەرنامەي تەلەوزوۋىنى

زۆركەس چىز لە سەيركردنى تەلەوزوۋىن دەبىيتن، بەلام زۆر تەماشاكردنى
تەلەوزوۋىن مېشك لاۋاز دەكات و توانا ھەستەۋەرىيەكانى كەمدەكاتەۋە، ئەمە
بەدەرە لە ۋەرنامەكانى كىپرېكى و پېشېپرېكى. زېدە سەيركردنى تەلەوزوۋىن زىان بە
بەشى راستى مېشك دەگەيەنيت، ئەم بەشەش بەرپرسى ژىرىتى شوۋىنيە لاي
مىدال، ئەمەش ۋەھا دەكات ئەو مىدالانەي بۇ كاترۇمىرنىكى زۆر لە تەلەوزوۋىن
دەنۋارن ھەزى ئەنجامدانى يارىيە مىدالانەكانيان نەبىت، لەشىۋەي ئەنجامدانى
كارى ھۈنەرى و دروستكردنى خانو و يان گەمەكردن بە ترومبىل يان يارى كوردن
بە چۈرگۈشەكان و ۋەرزىشكردن و بەشداربوون لە يارىيەكان. ئەم چالاكياۋە
پىۋىستى بە توانايى ھەزى سى پەھەندىي و شوۋىنيە. چەندىن دەيەيە ژىرى
شوۋىنگەيى لاي مىدالان بەرەۋ دواۋە دەگەپىتەۋە. زىيانىكى تىرى تەلەوزوۋىن
كەمكردنەۋەي تواناي خويندەۋەيە.

مەشقی سوپانهوه

ئەم مەشقه یەکیکە لە مەشقهکانی پونیات نانی وزە ی میشکی و لە ئەنجامەیدا زۆر لە مەشقهکانی پونیت نانی ماسولکە دەچیت.

سوپانهوه دەتوانیت ببیتە هاندەر و ورۆژنەری خانە دەمارییەکان بۆ پترکردنی پەیوەندی و لقاولقیەکانی، کە ئەمەش توپی دەماری بنچینە ئالۆز دەهێنیتە بۆنەوه، هەرئەمەش دەبیتە هۆی گەشەپێدانی بنچینی فیزیایی ئاستی ژیریستی، دەتوانن ئەم مەشقه ئەنجامبدەن لەرێگە ی سوپانهوه ی هیواش لە لای چەپەوه بۆ لای راستی هەموو لەشت. شەش جار بسوپرنەوه و دواتر بۆست. ڕەنگە هەست بەسەرە گێژە بکەن، بەردەوامین لەسەر ئەنجامدانی ئەم مەشقه تاوەکو دەتوانن ۲۱ جار بسوپرنەوه بەی ئێوه ی هەست بەسەرە گێژە بکەن. یاشتر وەهایە ئەم مەشقه بە کاتژمێرێک بەر لەوه ی برونە ژێر تاقیکردنەوه ی وزە ی میشکەوه ئەنجام بدریت.

فیتامینهکان

فیتامینهکان توخمی بنچینەیی بەهێزکاری وزە ی میشکن. فیتامینهکانی B (B۱۲, B۲, B۱, B۶)، باشترین فیتامین بۆ کاراکردنی میشک. فیتامین B بە هەموو جوهرەکانیوه لەناودا دەتوانتەوه. ئەمەش مانای وەهایە کە بریکێ زۆری ئەم فیتامینانە کە دەچنە نیو لەشەرە، بۆماوەیەکی زۆر نامیننەوه. بۆیە پیویستمان بە خواردنی بەردەوامی ئەو خۆراکانیە کە فیتامین B یان تێدایە. فیتامین B۱۲ خاوەنی تایبەت مەندی بەهێزکار و وزەبەخشی میشکە.

بىرۈكەي خوارىنى قىتامىن C بىرۈكەيەكى جوانە و نەمىش لاي خۇيەۋە دەتوانىت ژىرىتان پى بېخىشەت. لىكۈلەران پىشتىر بۇيان دىاركەۋتوۋە كە قىتامىن C دژە ئۈكسىنەرە و راستەۋخۇلەپىگەي بەرەستى نىۋان خوين و مېشكدا دەگۈزىتەۋە، بەمەش بەشدار دەيىت لە ئاۋراندنى گۈزەرەۋە دەمارىيەكان (دوبالين) و خانەكانى مېشكىش لە مەترسىيەكانى رەگە نازادەكان دەپارىزىت. تويژىنەۋەكان سەلماندىۋانە كە بوۋنى بىرىكى زۆرى قىتامىن سى لە خويندا تواناي ھەستىكرىن باشتر دەكات و مېشك لە خراپىۋون و چوۋنەسالەۋە دەپارىزىت، بەمەش كەسەكە لە نەخۇشى زەھايملار و جەلتەي مېشك دەپارىزىت.

قىتامىن سى باۋكى دژە ئۈكسىنەرەكانە. بەيارمەتى سىلېنىۋم ھەلدەستىت بە لاۋازكرىنى رەگە نازادەكان كە ھۆكارى پىشت گۈشارى دەرونين. بۇ دەستكەۋتنى سودى دژە ئۈكسىنەرەكان باشتر ۋەھايە پۇژانە بېرى ۸۰۰-۱۶۰۰ يەكەي نىۋ دەۋلەتى قىتامىن E بخورىت و بخورىتەۋە.

ئامپرازى يانترا

ئەم ئامپرازە پىيىشى دەگوتىت: سىرى يانترا . ھىندىيە شارەزاكانى يۇگا ئەم ئامپرازەيان داھىتەۋە لەبۇ وروژاندنى مېشك و باشتركرىنى تواناي چىرىكرىنەۋە.

ئامپرازى يانترا يەككىكە لە كارىگەرترىن ئامپرازە كارىگەرەكانى سەر مېشك.

ئەنجامدانى سىرى يانترا: چۇنتان پى خۇشە ۋەھا دانىشەن. مەشقى ناسراۋ يە (بھاكيا كومبكا) واتە: (قەتسىكرىنى دەرەكى) بەم شىۋەيە ئەنجامىدە:

هەناسەییەکی قول هەلمژە، ئەوجا هەناسەکە دەریکەرە دەرەو. دوای ئەمە بە
راستەوخۆیی هەناسە هەلمەژە. نەختیک بەبی هەناسەدان بمیئنەو، ئەمەش
نەختیک هەستکردن بە حسانەو هەتان پی دەبەخشیت. ئەوجا سەیری خالە
هەبوو هەکی نیو سری یانتر بکە. دەبینی شینوی ئەندازیاری دیکە لە وێنەکەدا
هەست پێدەکە. ئەوکاتە بەردەوام لە یانتر دەروانی، دەبینی بەردەوام لە
شینو هەکەو. بۆ شینو هەکی تر تیروانینت دەگۆریت. ئەم کارە پێژەری پەيوەندی
دروستکردن لەنیوان بەشی لای چەپ و لای راستی میشک دەگەیهنیتە ترۆپیک.
زۆر ئەنجامدانی ئەم مەشقە یارمەتی دەرستان دەبیت بۆ بەرزکردنەوێ توانای
چڕبەرکردنەو هەتان.

چون مېشك و ټاومزت به ټيزتر دهكهي ؟

به شي سټيم

مه شقه كاني به ټيز كړدني مېشك

چون میشک و ناورزت بهمینتر دهکە ی ؟

مەشقە ھەزىيەكان

لەماۋەي ژيانماندا مېشك ھەمىشە سەرقالى مەشقى ئاۋەزىيە، بەلام ئەمە ئايىتە
ھۇي زۇرتىركردنى خانەكانى مېشك، بەلكو دەيىتە ھۇي باشترىكردى
شارەزايىەكان لەپىگەي گۇپانى كىمىيىي و شىۋەي تۇپەكانى مېشكەۋە. مەشقى
مېشك شىۋەيەكى راستەوخۇي ۋەرىگرتنى ئەو شارەزايىانەيە كە دەينەھۇي
كاراكردى ئىشەكانى مېشك بە راستەوخۇي. مەشقە ئاۋەزىيەكان ژمارەي
گەيەنەرەكانى نيوان خانەكانى مېشك پىتر دەكات. دۇزىنەۋەي ۋەلامى مەتەل و
پىسايىركارىي و ھەژمارىيەكان لەو چالاكىانەيە كە بە مەشقىكى ئاۋەزى زۇر
باش دادەنرىت.

لەم پەرتوۋكەدا كۆمەلىك مەتەل و چالاكى بىركارى و ھەژماركارىانەي ئاسانمان
بۇ خىستونەتە بەردەست، ئىۋەش بەپىي تواناي خۇتان ھەۋلى دۇزىنەۋەي
ۋەلامەكانىان بىدەن. تەنھا پاش ۋەلامدانەۋەي مەتەلەكان دەتوانن سەيرى ۋەلامە
راستەكان بىكەن.

چۆن مېشك و ئارەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

پرسىيارگەلى مېشك وروژىنەر

(۱) ھەمىشە لە بارەي مەوە قسەدەكەن و ھىچ كاتىش نامبىنن. ھەموو پۇژىك چاۋەرۋانى ھاقتىم دەكەن و منىش بەرپنەم بۇ لايان، زۇر لايان نزيك دەيمەو و چركەيەك بەرلەو و پىيان بگەم دەگەرپنەمەو و دەپۇم، بۇئەو و ديسانەو چاۋەرۋانى ھاقتىم بگەن. دەگەرپنەمەو و ھەمان شت ئەنجام دەدەمەو: ھىچ كات بۇيان ديار ناكەوم؛ چون دياركەوتنىم يان گەيشتىم كارىكى نا لۇژىكىيە! كەواتە من كىم ؟

و/ سبەي .

(۲) گەر ۲۰ پياو و ۲۰ ژن و ۲۰ مىندال ۲۰ كىلۇ برنج بخۇن لە ۲۰ پۇژدا، لەچەند پۇژدا يەك پياو و يەك ژن و يەك مىندال يەك كىلۇ برنجيان خواردو و ؟

و/ ۲۰ پۇژ .

(۳) ژنىك ۵ سال لە مىردەكەي مىندالترە. تەمەنى پياو كەشى $\frac{9}{2}$ ي تەمەنى كوپەكەيەتى. بەلام تەمەنى ژنەكەي ۴ ئەوئەندەي تەمەنى كوپەكەيەتى. كەواتە : تەمەنى پياو كە و ژنەكەي و كوپەكەي چەندە ؟

و/ مىردەكەي - ۴۵ سال .

ژنەكەي - ۴۰ سال .

مىندالەكەيان - ۱۰ سال .

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

④ دايكى چياقان چۈرەندالى ھەيە. مىندالى يەكەم ناۋى گۇرانە و مىندالى
دوۋەم ناۋى پۇقانە و مىندالى سى يەم ناۋى شقانە، كەۋاتە مىندالى چۈرەم
ناۋى چىيە ؟
ۋا چياقان .

⑤ وشەيەكى نۆي بدۈزەرەۋە كە بىكەرىتە پىشى ئەر پىنج وشەيەى بۇت
دانراۋە، بەجۇرىك ھەركەيان مانايەكى سەرىبەخۇ بدات بەدەستەۋە.
وشەكانىش :

.... نەشتەرىگەرى.

.... شتن.

.... لەدايك بوون.

.... بەرىۋەبەر.

.... كۆيوۋنەۋە.

ۋا ژوورى .

⑥ سى ھاۋرى ھەبوون پۇيشتن بۇئەۋەى يەك ژوورى ئوتىلىك بۇ شەۋىك
بەكرى بگرن. خاۋەن ئوتىلەكە پىنى گوتن: ئەو ژورەى سى كەسى بىت
نرخەكەى ۳۰۰ دۆلارە. بۇيە ھەرىكەيان ۱۰۰ دۆلارى دابە خاۋەن
ئوتىلەكە. دواتر كارمەندىك بۇى دياركەوت كە ھەلەيەك لە كرى ژورەكەدا
ھەيە، ئەم ژورەيان نرخەكەى تەنھا ۲۵۰ دۆلارە. بۇيە كارمەندەكە ۵۰
دۆلارى دابەدەست كارمەندىكى پلە نزمترەۋە بۇئەۋەى بىداتەۋە بە سى
برادەرەكە. بۇيە ھاۋرىكان ۲۰ دۆلارىشيان دابە كارمەندەكە. بەمەش

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

ھەرسى ھاۋىيىكە ھەرىكە و ۹۰ دۆلارىيان داۋە، كە كۆي ھەموو پارەي
سراۋىيان دەكاتە ۲۷۰ دۆلار و لەگەل ئەو ۲۰ دۆلارى داۋىيانە بە
كارمەندەكە دەكاتە ۲۹۰ دۆلار، كەۋاتە ۱۰ دۆلارى پاقىمەنى سەر ۳۰۰
دۆلارەكە لە كۆيىيە ؟

۱/ و ابزانم لەبىرتان چوۋ كە ۳۰۰ دۆلارەكە كرىنى بەھەلە دراۋىوۋ. كرىنى
راستەقىنەي ژوورەكە - \$ ۲۵۰. ھەرىكەكە لەمان ۹۰ دۆلارى داۋە :
 $۲۷۰ = ۳ \times ۹۰$ نەۋەك \$ ۲۹۰ : كەۋاتە $۲۵۰ + ۲۰ = ۲۷۰$ دۆلارى
كرىنى ئوتىلەكە و شاگردانەي كارمەندەكەشە. \$ ۳۰ ى ماۋەتەرە و
ھەرىكەيان \$ ۱۰ يان چىگ دەكەۋىت.

(۷) ۵۰ بىكەن بە دوۋكەرتەرە، ئەۋجا لەگەل ۲۰ دا كۆي بىكەنەرە، ۳۵ لە
ژمارەكەي پىشۋوتەر دەرىيە. كەۋاتە چەندمان ماۋەتەرە ؟
۱/ لىرەدا مەبەست لە دوۋر كەرتكردىنى شتىكى بەرجەستەيە لەشىۋەي
سىۋ، بۆيە گەر ۵۰ سىۋ بىكەين بە دوۋ پارچەۋە دەيىتە سەد نىۋە سىۋ)
ئەمەش وەكو ئەۋە نىيە ۵۰ ى ژمارە ÷ ى ۲ بىكەي بىكاتە (۲۵)، كەۋاتە
۵۸ لىمەكە دەكاتە ۸۵.

(۸) بۆقىنك كەۋتە نىۋ بىرىكەۋە ۲۲ پى قولە. بۆقەكە ھەموو پۇژىك دوۋ پى
بەرەو سەرەرە بازى دەدا، بەلام يەك پىيىش بۆخوارەرە دادەكەۋتەرە،
لەكۆتادا تۋانى لە بىرەكە يىتە دەرەرە. كەۋاتە بۆقەكە چەند پۇژ لەنىۋ
بىرەكە ماۋىيەرە ؟

۱/ ۳۰ پۇژ و لە پۇژى سىيەمدا ۲ بازىدا و لە بىرەكە دەرچوۋە دەرەرە و
پىزگارى بوۋ.

۹) كوپ و باوكيڭ، تېڭىراي تەمەنيان - ۵۵ سالە . تەمەنى باوك ھەمان تەمەنى
كوپە بەلام بە پېچەوانەو. كەواتە تەمەنى ھەريەكەيان چەندە؟
و/ باوك - ۴۱ و كوپيش - ۱۴ .

۱۰) چوار ھاوپى پارچە كىڭييان لە چىشتخانەكەدا بەجى ھىشت و پويشتن بۆ
ژوورەكەي تر بۆلەو ھى يارى كۆنكان بکەن . دوو كاترۇمىر لە ژوورەدا
مانەو. لە ھاو ھى كاترۇمىرى يەكەمدا ھەريەكەيان بەتەنھا لە ژوورەكە
پويشتە دەرەو و دواتر گەرايەو. پاش تەواو بوونى ئەم دوو كاترۇمىرە،
ھەر چوار برادرەكە پويشتنە نىو چىشتخانەكەو و ديتيان كىكەكە
نەماو! بۆيە:

A گوتى B خواردوويەتى .

B گوتى D خواردوويەتى .

C گوتى : كى ؟ من ؟ ناشيت من خواردبييتم .

D گوتى : B درۆى كردوو، بەو ھى كتويەتى من خواردوو.

كەواتە كام لەم دەستەواژانە راستن؟

و/ C كىكەكەي خواردوو. چون ناگونجيت لەيەك كاتدا وتەكانى A ي

و B ي و C يش راستن. گەر وتەكانى A ي راست بووايە (بەو ھى B

خواردوويەتى) ئەوا ، وتەي C يش راست دەييت. گەر وتەي B يش

راست ييت (كە D خواردوويەتى) ئەوا وتەي C يش راست دەييت.

ئەمەش ماناي وھا دەييت كە دوو قسە راست دەبن، لەكاتيڭدا

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىلەر دىكەي ؟

قەسەكانى C بۇخۇي پىنچەوانەي ئەوانى ترە، بۇيە ديار دىكەۋىت كە C

خواردوۋىەتى

۱۱) دايكىك كۆرەكەي ئار دەسەر پووبارەكە بۇئەۋەي سى لىتر ئاۋى بۇ بەھىنى.

بۇيە دەبەيەكى پىدا كە ۹ لىترى دەگرت و دەبەيەكى تىرىش كە ۴ لىترى

دەگرت . كەۋاتە بە بەكارھىنانى ئەم دوو دەبەيە چۈن دەتۋانى ۳ لىتر ئاۋ

بەھىنىت، تەنھا سى لىتر ؟

و/ بۇ دەستكەۋىتى ۲ لىتر ئاۋ، دووچار دەبە ۴ لىترىكە پردەكات و

دەيكاتە نىۋ دەبە ۹ لىترىكەۋەۋ بەمەش ۸ لىتر ئاۋى دەست دىكەۋىت،

جارى سىيەمىش دەبە ۴ لىترىكە پردەكات و دەيەۋىت بىكاتەۋە نىۋ

دەبە نۆ لىترىكە، بەلام بەھۋى ئەۋەي تەنھا جىگەي يەك لىترى دىكەي

ماۋە، چۈنكە ۸ لىترى تىكرەۋە لە كۆي نۆ لىتر، بۇيە ئەۋ دەبە نۆ لىترىيە

پردەبىت و ۳ لىترىش لەنىۋ دەبە ۴ لىترىيەكەدا دەمىنىتەۋە.

۱۲) چرايەك و پلىتەكەي بە ۱۵۰ دىنارن. چراكە سەد دىنار لە پلىتەكەي

گرانترە، كەۋاتە ھەريەكەيان بايى چەندن ؟

و/ چراكە بايى ۱۲۵ دىنارە و پلىتەكەش ۲۵ ، بەمەش جياۋازى نىۋانىان

دەبىتە ۱۰۰ دىنار.

۱۳) لەشۋىنى ھىماي پرسىيارەكە دەبىت ژمارە چەند دائىين ؟

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

۷	۵	۹	۱۸
۶	۳	۷	۲۱
۴	۳	۹	۹
۷	۴	۸	۲۴

۱/ لە لاى چەپەۋە بۇ لاى راست : ژمارەى ستوونى يەكەم - ژمارەى ستوونى دوۋەم × ژمارەى ستوونى سىنيەم - ژمارەى ستوونى چوارەم .
 $4 - 3 = 1 \times 9 - 9$ و كەۋاتە ژمارە ۹ دادەتتىن .

۱۴) ئەو ژمارەيە چەندە كە پىنويستە پاشى ئەم كۆمەلەيە يىت؟
 (۴) (۹) (۲۵) (۴۹) (؟)

۱/ ئەو ژمارانە دووجاى ژمارەكانى: ۲ و ۳ و ۵ و ۷ ن، ھەموويان دووجاى بىرەتتىن . كەۋاتە دووجاى دۋاى ئەمان ژمارە ۱۱ دەيىت كە بە دووجاكردى دەكاتە ۱۲۱ . واتە لەبرى نىشانەى پرسىارەكە دووجاى ۱۱ كە ژمارە ۱۲۱ ە دادەتتىن .

۱۴) چوار ئۆتۆمبىل لە ھەمان كاتدا گەيشتە چوار پىيانىك، ھەريەكەيان لەئاراستەى پىچەۋانەى ئەرى ترەرە ھاتوود . ھەموو شۇقىرەكانىش پەلەيانە، بۇيە بەردەۋامبوون لە لىخوپىن تاۋەكو گەيشتە چوار پىيانەكە و ھەر چوارىيان لەيەك كاتدا و بەبى ۋەستان بويشتن . بەلام ئۆتۆمبىلەكانىش بەيەكترياندا نەكىشا، باشە چۆن؟

۱/ ھەموو ئۆتۆمبىلەكان بەلاى چەپدا دەسپرىنەۋە و بەيەكدا ناكىشن .

۱۵) مندالیک هیه دهیه ویت فیزی ئی و بیی ئینگلیزی بیت و تهنه دهزانیت
هیلای راست بکیشیت. کهاته دهتوانیت چهند پیتی گهره
ئینگلیزی (Capital) بکیشیت یان بنوسیت؟

و/ دهتوانیت نه پیته راستانه بنوسیت:
A-E-F-H-I-K-L-M-N-V-W-X-Y-Z و ناتوانیت نه پیتانه ی تر بنوسیت
B-C-D-G-J-O-P-Q-R-S-U چونکه هیلای لاریان تیدایه.

۱۷) نه هیلای خواره وه دریزیه که ی نزیکه ی ۲۰۵ سم
B-----A

دهتوان به بی نه وه ی لئی بسر نه وه یان دهستی لیبدن نه هیلای کورت بکه نه وه؟
و/ دهتوانیت دوو هیلای دیکه بکیشیت که یه که له یه که دریزترین .

۱۸) نه و شته چیه که ی ویستت به کاری بیی فرنی دهده ی و که ی ویستت
به کاری نه هینی بولای خوتی راده کیشی ؟
و/ ناسن و پته ی له نگه ری که شتییه.

۱۹) له م هه ژمارکارییه ی لا خوره وه، ژماره کان به های راسته قینه ی خویان نییه،
به لکو به هاگه لیکن پیان دراوه:
گهر: ۴۰ = ۴۸ + ۳۵

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

$$24-34+23$$

$$26-25+15$$

$$21+11-?$$

و/ ۋەلامەكە ۱۰ يە : (۳+۵+۴-۸-۲×۲۰-۴۰) .

بەرىنگە يەككى ھاۋشىۋە دەتۋانين بنوسين : ۱+۲+۱+۱-۲×۵-۱۰ .

۲۰) كاترۇمىرەكەي ھۆشمەند ۱۰ خولەك دۈاكە وتۈۋە . لەكاتىكدا ئەم بېرۋاي ۋەھايە كە تەنھا ۵ خولەك دۈاكە وتۈۋە . كەچى كاترۇمىرەكەي شەمال ۱۰ خولەك لەپىنشە و بېرۋاي ۋەھايە تەنھا ۵ خولەك لە پىنشە . ئىستاكەش ھۆشمەند و شەمال دەبىت كاترۇمىر چۈار بەپىنى كاترۇمىرەكەي خۇيان بگەنە شۈينىكى دىارى كراۋ، كەۋاتە ھەردۈۈكيان كاترۇمىر چەند دەگەنە شۈينەكە لەكاتىكدا كاترۇمىرەكانيان جىاۋازى ھەيە لە دىارى كردنى كاتدا؟

و/ لە كاترۇمىرەكەي ھۆشمەند كاترۇمىر ۴:۰۵ خولەكە و لای شەمال كاترۇمىر ۳:۵۵ خولەكە .

۲۱) چى پەيوەندىيەك تۆ و تاكە زاۋى براى دايكت بەيەكتەرۋە دەبەستىتەۋە؟

و/ كۆپ و باۋكايەتى .

۲۲) ۶۵۶۷:۴۹۳۱:۳۲۹۵ كام زانجىرەي لای خۋارەۋە پەيوەستە بە ھەمان

زانجىرەي لای سەرەۋە؟

$$7943:4802:3702$$

$$7490:4923:3721$$

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەمىزىتر دەكەي ؟

۷۸۹۲:۶۳۲۶:۴۲۹۶

۵۶۱۷:۳۹۸۱:۲۳۴۵

۶۴۲۳:۳۸۵۲:۲۳۴۶

۵۶۱۷:۳۹۸۱:۲۳۴۵ و/

(۲۳) ئەۋ شىت جىيە مى تۈيە و خەلك زۇرتىر لەتۇ بەكارى دىتن ؟
و/ ناۋتانه.

(۲۴) كەسىك ۲ كىلم بەرەو پۇژمەلات دەرۋات، ئەۋجا ۲ كىلم بەرەو باشور و ۲ كىلم ى
تريش بەرەو پۇژمەلات و ۳ كىلم بەرەو باكور و ۴ كىلم بەرەو پۇژئاۋا. كەۋاتە
دەيىت چەند كىلم و بەكام ئاراستەدا بىروات بۇئەۋەى بگەرپتەۋە ھەمان ئەۋ
ناۋچەيەى لىيەۋە دەرچوۋە؟
و/ دەيىت ۱ كىلم بەرەو باشور بىروات

چۆن مېنىڭ ۋ ئاۋمىزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

(۲۵) چى تەكە ژمارەيەك دەتوانىرت لەنىو ئەم چوارگۆشە لەبرى ھىماي
پرسىارەكە دابىرت ؟

۵	۶	۱۵
۹	۳	۱۲
؟	۲	۸
۱۳	۷	۲۰

۱/ ھەردوو ژمارەي يەكەمى سىتونىك دەكەنە كۆي دوو ژمارەي دواي خۆيان
لەھەمان سىتون. بۆنمونه: $۱۵+۱۳=۲۸$ دەيىنى كە ژمارە ۸ و ۲۰ لەخوار ئەو
دوو ژمارەو، ھەروەھا بۆدوايىن سىتونىش بە ھەمان شىۋەيە $۱۵+۹=۲۴$ و گەر
۱۲ ي كۆتا ژمارەي لى دەريىن ئەوا تەنھا ژمارە ۱ دەمىتتەو، واتە لەبرى
نیشانەي ؟ ژمارە ۱ دادەنرت .

(۲۶) مەن مۆز لەنىو باخچەكەمدا دەچىتم و پۇشنىك باۋەشنىك مۆزىم بىرد بۆ بازار
بۆلەۋەي بىقرۇشم. نىۋەيم دابە تەماتە و چواردانە مۆزىشم خوارد. ئەوجا نىۋەي
تريشىم فرۇشت و دام بە سىۋ و دواتريش سى دانە مۆزىم خوارد. ئەوجا
مۆزىكى ترم خوارد و نىۋەي تريشىم دابە چەند گىزەر، ئىستاكە ۵ مۆزىم ماۋە،
كەواتە مەن چەند مۆزىم بىردىۋو بۆلەۋەي لەبازاردا بىقرۇشم ؟

۱/ ۶۴ مۆز: $۲ \div ۶۴ = ۳۲ - ۴ = ۲۸ \div ۲ = ۱۴ - ۳ - ۱۱ - ۱ = ۱۰ \div ۲ = ۵$.

(۲۷) ۋەلامى ئەم ھەژماركارىيە بىدۆزەرەو:

چون میشک و ناوهرت بههیزتر دهکهی ؟

گهر : ۶-۱۸

۷-۲۸

۸-۴۰

۱۲-۹

و/ ۱۰۸ . بهم شینویه: $۱۸=۳ \times ۶$, $۲۸=۴ \times ۷$, $۴۰=۸ \times ۵$, $۵۴=۹ \times ۶$, $۱۰۸=۱۲ \times ۹$

۷-۷۰ : $۸۸=۸ \times ۱۱$, $۱۰۸=۹ \times ۱۲$

(۲۸) نهوه چیه که نهگهر له هه مووشتی بهری تهنها هه شت دهمینیهوه ؟

و/ وشهی ((هه موو)) .

(۲۹) گهرمیان و نازاد بران، فینک و فرمان براو خوشکن . فینک دایکی نازاده،

کهواته فرمان چی خرمایه تییه کی له گهل گهرمیاندا ههیه ؟

و/ خال یان لالویه تی، خالو و خویرایه تی .

(۳۰) مالیک هه بوون که زور مندالیان هه بوو، مندالیک له هه موو شتیکی دهخوارد:

چا و قاوه و شیر، بهلام مندالیک تریش ههیه که هیچ له مانه ناخواته وه. له نیو

نهو مندالانه دا دوو مندال قاوه دهخونه وه و چواریش چا و سی دانهش شیر،

له نیو نه مانه شدا مندالیک ههیه تهنها چا دهخواته وه و مندالیک تریش تهنها

شیر و مندالیک دیکه ش شیر و چا و مندالیک تر چا و قاوه. کهواته له نیو نه

خیزانه دا چهند مندال ههیه. و چندیان چی دهخوات و کامیان چی ناخوات.

چۆن مېشك و ئاۋەز تېمىزىز دەكەي ؟

و/ ۋەلامەكە بەم شىۋەيە دەيىت :

مندال	قاۋە	چايى	شير
A	بەلى	بەلى	بەلى
B	نەخىر	نەخىر	نەخىر
C	نەخىر	بەلى	نەخىر
D	نەخىر	بەلى	بەلى
E	نەخىر	نەخىر	بەلى
F	بەلى	بەلى	نەخىر

* A لە ھەموو شتېك دەخوات، B ھېچ ناخواتەۋە، D چا و شير دەخواتەۋە و قاۋە ناخواتەۋە، E تەنھا شير دەخواتەۋە، F قاۋە و چا دەخواتەۋە و شير ناخواتەۋە، كەۋاتە ۶ مندالەن .

(۳۱) گەر ۵۰ كەس بۇ دوورى ۱۰۰ كم لە ماۋەي ۲۴ كاترېمىر گەشت بىكەن، كەۋاتە سەد كەس چەندە كاتيان دەۋىت تاۋەكوئە ماۋەيە بېرن، لەكاتىكدا خىرايىيەكان لەھەردوۋ بارەكە ھاۋىەك بىت؟
و/ ۲۴ كاترېمىر .

(۳۲) كەسېك ھەبوو لەدەرەۋەي مالاكەي خۇي پىياسەي دەكرد، بارانىش دەستى دايە دابارين. كابرا چەترى پى نەبوو، كلاۋىشى لەسەر نەبوو. جلەكانى بە تەۋاۋەتى تەر بېوون، بەلام پرچى سەرى تەر نەبوو. كەۋاتە ئەمە چۆن پوۋيدا ؟
و/ پىاۋەكە كەچەلە !

چون مینشک و ناوهزت به میزتر دهکە ی ؟

(۳۳) له پارێسدا هه‌موو ۳۰ خوله‌ك جارێك یه‌ك پاس له گه‌راجیه‌وه ده‌كه‌ویتته‌ پێ .
كارمه‌تدیكی گه‌راجیه‌كه به‌ كه‌سیكی گوت كه‌ دواین پاس چه‌ند چركه‌یه‌ك
له‌مه‌رپیش به‌ ۱۰ خوله‌ك به‌ر له‌كاتی ئاسایی خۆی پۆیشتوو، پاسه‌كه‌ی تریش
كاتژمێر ۹:۳۵ خوله‌كی به‌یانی ده‌كه‌ویتته‌ پێ . كه‌واته‌ كارمه‌نده‌كه‌ له‌كاتژمێر
چه‌ند ئهم زانیاریانه‌ی داوه‌ به‌م كه‌سه‌؟

و/ ۹:۱۵ خوله‌ك .

(۳۴) ئاران و كوردیار به‌ خرۆشه‌وه‌ باسی نه‌جامی یه‌كێك له‌و پیشپرکیانه‌یان
ده‌کرد كه‌ له‌ سیدنیدا به‌رپۆه‌ چوو بوو. له‌م پیشپرکییه‌دا سێ پیشپرکی کار
هه‌بوو: E-D-C . ئاران گوتی كه‌ C پله‌ی یه‌كه‌می به‌ده‌ست هه‌تاوه‌، D یش پله‌ی
دووه‌م ، به‌لام كوردیار دووپاتی کرده‌وه‌ كه‌ E پله‌ی یه‌كه‌م و C پله‌ی دووه‌می
به‌ده‌ست هه‌تاوه‌. نه‌وه‌ی ئاران و كوردیار کوتیان به‌ه‌تواوه‌تی راست نه‌بوو،
یه‌كێك له‌ زانیاریه‌كانیان هه‌له‌ بوو. كه‌واته‌ نه‌و پلانه‌چین كه‌ هه‌ریه‌كه‌ له‌ (E-D-C)
به‌ده‌ستیان هه‌تاوه‌؟

و/ E پله‌ی یه‌كه‌می به‌ده‌ست هه‌تا، و D یش پله‌ی دووه‌م و C یش پله‌ی سێیه‌م.

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەگەي ؟

(۳۵) سىڭگۇشەيەكى پىچەۋانە دەيىنى كەلە ۱۰ ژمارە پىك ھاتوۋە. دۇخى
سىڭگۇشەكە تەۋاۋ پىچەۋانە بىكەرەۋە و بىكى بىكەرە لوتكە و لوتكەشى بىكەرە
بىك، بەۋ مەرچەي تەنھا شوئىنى سى ژمارە بگۇردى.

۷ ۸ ۹ ۱۰

۶ ۵ ۴

۲ ۳

۱

۱ و

۸ ۹

۶ ۵ ۴

۷ ۲ ۳ ۱۰

(۳۶) چۆن ژمارە ۴ دەتۋانى بىيىتە نىۋەي ژمارە ۵ ؟

و/ لە ژمارەي پۇمانىدا ژمارە ۴ بە (IV) دەنوسرىت و ئەم پىتانەش لە

نوسىنەۋەي ژمارە ۵ ي ئىنگىلىزى بەرىنوسدا دەيىتە نىۋە، بەم شىۋەيە

F(IV)E

(۳۷) لەرېگەي كىشائى ھىلىكى پاستەۋە (ۋاتە بەيەكجار كۇكردنەۋە) چۆن

دەتۋانى ئەم ھاۋكىشەيە بسەلمىنى ؟

۵۵۰ - ۵ + ۵ + ۵

و/ لەبرى ھىماي + يەكەم ژمارە ۴ دادەننن، بەم شىۋەيە:

۵۵۰ - ۵ + ۵ + ۵

چون ميشك و ناوه زت به هيزتر دهكهي ؟

(۲۸) داهاتي سالانه ي كه سي X گه يشته \$۶۳۰۰۰، سنيه كي نه م داهاته به هزي باجه وه له دهستي دا. نه و بره پاره يه شي كه مابوويه وه خستيه هه مان نيشه وه به نيوه قازانجي پاره ي سه رمايه كه. نه و جا سنيه كي نه م پاره يه شي بو خه رجي نيشه كه خه رج كرد. له و پاره يه شي كه لني مايه وه حكومه ت سنيه كي لني رد وه كو باجي نه م سال. كه واته پياوه كه چهنديك پاره ي مايه وه ؟

\$۶۳۰۰۰

و/ بری داهات -

\$۲۱۰۰۰

سنيه كي بو باج -

\$۴۲۰۰۰

\$۲۱۰۰۰

قازانج دهكاته نيوه -

- \$۶۳۰۰۰

تيكراي پاره كه -

\$ ۴۲۰۰۰

سنيه كي بری نه م پاره يه بو خه رجي كار -

- \$۲۱۰۰۰

تيكراي ماوه -

\$۱۴۰۰۰

سنيه كي نه م پاره يه بو باجي سالانه دانراوه -

\$۷۰۰۰

كه واته كابرا نه وه ي بوي ده مينيته وه -

(۳۹) ژن و ميژديكي دهوله مه ند پوژي يه ك شه ممه پويشتن بو سه رداني كلنيسا. نه وكاته ي گه رانه وه ديتيان گه نجينه كه يان دزراوه، بويه پرسياريان له هه موو نه و

چۆن مېشك و ئاۋەز تەھىزىتىر دەكەي ؟

كەسانە كەلەمەلى ئىشلىدا ئىشلىدا دەكەي، بەدەي لەۋ كاتەي ئەمان لەمەلى نەبوون ئەوان چىيان كەدەۋە. چىشت لىنەر گوتى : خەرىكى چىشت لىنەر بوومە، يارمەتى دەرى چىشت لىنەر كەش كوتى: يارمەتى چىشت لىنەر كەم داۋەز خەزەتكارە كانىش كوتىيان: خەرىكى ئامادە كەردنى خوانى ناننى نىۋەپۇ بوۋىنە. باخەۋانە كەش كوتى: ئەۋكاتەي كارى باخەۋاننى كۆشكەم تەۋاۋەرد پۇشستووم بۇئەۋەي پۇستىك بىنم. ئەۋژن و مىردە گومانى تەۋاۋەرد ھەبوو كە ھەرىكەك لەم كارمەندەنەي كۆشكەكەيان ئەۋپارە و زىرەي دىيون. كەۋاتە لەم كاتەدا ژن و مىردەكە گومانىيان لەكى بوو؟ بۇچى ؟

و/ باخەۋانەكە دەرۋى دەكەي؟ چۈنكە پۇژى يەك شەممان پىشۋە و ھىچ پۇستەيەك ناھەنىردى.

٤٠) وشەيەك ھەيە گەر سى پىتى لى بىرپىنەۋە شەشى دەمىننەۋە. ئەۋ وشەيە چىيە ؟

و/ سى و شەش-سى و - شەش

٤١) قەرموۋ لەمەش بىۋارە :

ئەستىرە	ئەستىرە	مانگ	١٠
مانگ	گول	خۇر	
مانگ	خۇر	ئەستىرە	٩
٨	١٢		

دوۋ ئەستىرە ١ + ١٠ =

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەگەي؟

۱ مانگ + ۱ خۇر + ۱ ئەستىرە - ۹

۱ ئەستىرە + ۲ مانگ - ۸

۱ ئەستىرە + ۱ گۈل + ۱ خۇر - ۱۲

بەھاي ژمارەيى يەك ئەستىرە و يەك مانگ و يەك خۇر و يەك گۈل چەندە؟

۱/ ئەستىرە - ۴

مانگ - ۲

خۇر - ۳

گۈل - ۵

۴۲) وشەيەك كەلە پىنچ پىت پىك ھاتوۋە مىدال دەگۈپىت بۇ ئافرەت، ئەو وشەيە

چىيە؟

۱/ تەمەن .

۴۳) پىنچ مىدال لەسەر لىۋارى ئاۋزىلىكى پىر لە گۈلاۋ دانىشتىن. A لەتەنىشتى

راستى E يەۋە دانىشتوۋە، E لە لاي چەپى B دانىشتوۋە، E لاي راستى A و C

دانىشتوۋە، A یش لاي چەپى D دانىشتوۋە. كەۋاتە كاميان لەيەكەم پىزى لاي

چەپ دانىشتوۋە؟

۱/ C لەۋىدا دەنىشتوۋە. مىدالەكان بەم شىۋەيە دانىشتوۋن: DABEC .

۴۴) داۋا لە خويندكارىك كرا ژمارەيەك لىكدانى ۳ بىكات و لەئەنجامدا ۸ یشى

لەگەل كۆبكاتەۋە. بەلام خويندكارەكە ژمارەيەكى كۆكرەۋە لەگەل ۸ و دواتر

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

ئەنجامەكەي لىكىدەنى ۳ كىرد. ئەنجامى ئەم كىردەش ۶۹ بوو. كەۋاتە ئەم

ئەنجامەي پېشوو تر چەند بوو، كەبەھۇيە ۶۹ ى دەست كەۋتوۋە.

و/ ۵۳ بوو، ئەمەش بەم ھۇيە ۶۹ دەزەن ۋ دەيسەلمىنن :

. ۵۳ - ۸ + ۴۵ - ۲۴ - ۶۹

(۴۵) گەشتىارىك بۇ لادىيەك دەپۇيشت، ئەۋكاتەي گەيشتە دوو پىيانىك ئەيزانى

كام پىنگە بگرىت. لەناكاو بىنى دوو كەس بەرەو پروى دىن. ھەستى كىرد

كەيەككە لەمانە ھەمىشە راست بىرە ۋ ئەۋىترىش درۇزنى تەۋاۋە، بەلام ئەيزانى

كامەيان راستىبىرەكەيە ۋ كامىشيان درۇزەكە. كەۋاتە دەبىت چى پرسىارىكىيان

لىبكەت بۇئەۋەي ھەردووكيان پىنگەي راستى پىشانىدەن، بۇگەيشتى بە لادىكە؟

و/ كاپرا لەيەككىيانى پرسى ۋ بەدەستى ئامازەي بۇ ئەۋىتر دەكرىد و وتى: ((

بىرۋات ۋە ھاىيە ھاۋپىكەت كام پىنگەم پىشان دەدات بۇئەۋەي بىم گەيەنىتە

گۈندەكە؟)). گەر ئەم پىاۋەي پرسىارى لىكراۋە راستگۈكە بىت ئەۋا بەئاراستەي

ھەلە ئامازەي پىندەدات (چۈنكە دەزانىت ھاۋپىكەي درۇزە ۋ ئاراستەي پىنگەي

ھەلەي دەكات) ، خۇئەگەر ئەۋەي لىنى پرسىراۋە درۇزەكەش بىت ئەۋا بىگومان

ئەمىش بە ئاراستەي ھەلە ئاراستەي دەكات. كەۋاتە لەم دۇخەدا گىرنگ نىيە لەم

كەس دەپرسىت، چۈنكە ھەردووكيان ئاراسەي ھەلەي دەكەن.

(۴۶) كەشتىيەكى گەشتىارى نغرو بوو. ھەريەكە لە A، B، C پىزگارىيان بوو،

بەھۇي شەپۇلەكانى دەريا ۋ ئەۋپەرى ھەۋلەدەنى خۇيان گەيشتىبوۋە

كەنارەۋەكانى دورگەيەكى بچووك. زۇر ماندوۋ بوۋن، نوستن.

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

A لە پېشىدا بەخەۋەر ھاتەۋە، سىتۇيىك سىۋى بېنى كە شەپۇلەكە بەرەۋ كەنارى
دىنى بۇيە $\frac{1}{3}$ ى بېرى ئەۋ سىۋانەي خوارد كەلە نىۋ ئەۋ سىنۇقەدا ھەبوون، ئەۋجا
نوستەۋە. دواتر B بە ئاگا ھاتەۋە و ئەۋجا ئەمىش بۇيە $\frac{1}{3}$ ى بېرى ئەۋ سىۋانەي
خوارد كەلە نىۋ ئەۋ سىنۇقەدا ھەبوون، دواتر خەۋى لىكەۋت. ئىنجا C بەخەۋەر
ھاتەۋە و نەيزانى ھەردوۋ ھاولەكەي تىرى لەۋ سىنۇقە سىۋەيان خواردوۋە، بۇيە
ئەمىش $\frac{1}{3}$ ى بېرى ئەۋ سىۋانەي خوارد كەلە نىۋ ئەۋ سىنۇقەدا مابوون و پاقىيەكەي
بۇ ھاولەكانى بەجى ھىشت. لەم كاتەدا تەنھا ۸ سىۋلە نىۋ سىنۇقەكەدا
مابوويەۋە. كەۋاتە ژمارەي ئەۋ سىۋانە چەند بوۋە كەلە نىۋ سىنۇقەكەدا ھەبوونە
بەرلەۋەي ھىچ كام لەم كەسانە لىي بخۇن؟

و/ ۲۷ سىۋ، بەم شىۋەيە دەيسەلمىنىن:

۲۷-۹-۱۸-۶-۱۲-۴-۸ .

(۴۷) مىندالىكى بچكۆلانە ھەبوو كەلە نەۋمى دەي بالەخانەيەكدا لەگەل باۋكىدا
دەژيا، ئەۋكاتانەي سوبجەينان بۇ خويندنگە دەپۇيشت مەسەدەكەي
بەكار دەھىنا بۇئەۋەي لە نەۋمى دەيەمەۋە دايىبەزىنىتە خوارەۋە و بىگەيەنىتە
دەروازەي پۇشتنە دەرەۋە لە بالەخانەكە، بەلام ئەۋ كاتانەي كە لە خويندنگە
دەگەپرايەۋە بەمەسەدەكەدا تەنھا تاۋەكو نەۋمى ۷ دەپۇيشت و ئەۋ سى
نەۋمەكەي تىرى بە پى دەپرى، بۇچى ؟

و/ مىندالەكە بالاي كورته و دەستى ئاگاتە ژمارە ۱۰ بۇئەۋەي بىگەيەنىتە نەۋمى
۱۰، بۇيە تەنھا دەتوانى دەست بىنىت بە ژمارە ۷ و لەۋە بەرزىتر بالاي پىنى
ئاگات.

۴۸) ئەگەر ۹ ى نىسان دوو پۇژى پاش سېيىت كە پۇژى چوار شەممە دەكات. كەۋاتە ۋايىن پۇژى مانگەگە چەند شەممەيە ؟

ۋا) ۋەك دەزانىن ۹ ى نىسان چوارشەممەيە، چوارشەممەيە داھاتوش دەكاتە ۱۶ ى نىسان ۋ چوارشەممەكەي تىرىش دەكاتە ۲۳ ى نىسان. ۋاتە دوايىن پۇژى نىسان كە ۳۰ نىسانە ھەر پۇژى چوارشەممەيە.

۴۹) سى كەس بەناۋى C, B, A پۇيشتىن بۇ قومارباۋى. A بەقەد B ۋ C پارەي پىنبوو. C گرەۋى لەسەر¹ ى تىكراي قومارەكە كرد. بەمەش لەكۇتايىدا A ى ۋ B ۋەكۋىك پارەيان پى مابوو. لەكاتىكدا C ھەر لەسەرەتارە \$ ۱۰۰ ى پى بوو، كەۋاتە بېرى ئەۋ پارەيە چەندە كە ھەريەكە لە A ى ۋ B لەگەل خۇياندا ھەليان گرتىبوو؟ پاشى قومارەكە ھەريەكەيان چەندە پارەيان پى مايەۋە؟

ۋا)

قورمار بازەكان	ھىناۋىيەتى	لەگەل خۇيدا بردوۋىيەتى
A	\$ ۳۰۰	\$ ۱۰۰
B	\$ ۲۰۰	\$ ۱۰۰
C	\$ ۱۰۰	\$ ۴۰۰

۵۰) گەر ۴ پىياۋ پىۋىستىيان بە ۶ كاترەمىرىيىت بۇئەۋەي ۸ چال ھەلبەكەنن، ئەۋا يەك پىياۋ چەندى پىۋىستە بۇئەۋەي بىتۋانىت¹ ى چاللىك ھەلبەكەننىت؟

ۋا) ھىچ كەسنىك ناتۋانىت نىۋ چال بىكەننىت .

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

(۵۱) ۵ كەس بەناۋەكەنى A, B, C, D, E پۇيشتىنە كىپكىنەكەمە بۇ خەملاندنى
ژمارەي دانەكەنى فاسۇلىيەي نىۋو گۈزەيەك. A بېرواي وەھابوۋ كە ۳۰ دانەي
تېدايە، B بېرواي وەھابوۋ كە ۲۸ دانەي تېدايە، C بېرواي وەھابوۋ كە ۲۹ دانەي
تېدايە، D بېرواي وەھابوۋ كە ۲۶ دانەي تېدايە. خەملاندنى دوۋدانەيان بە
جياۋازى يەك دانە لەراستىيەۋە دوۋرېوۋ، ئەۋىترىش بە ۴ دانە، ئەۋىترىشيان بە
۲ دانە. بەلام دانەكەيان راستى وت. كەۋاتە ژمارەي ئەۋ دانە فاسۇلىيەيانە چەند
بوۋن كە لەنىۋ ئەۋ گۈزەيەدا بوۋن ؟
۱/ ژمارەي دانە فاسۇلىيەكان ۲۹ دانەيە .

(۵۲) ئەۋەچىيە: دروستكارى نايەۋىت، كېرىارى بەكارى نايىنىت، بەكارمىنى
نايىنىت ؟

۱/ كقن يان بەرگى مردوۋ .

(۵۳) ۲۵ كەس شان لە ژورنىكى پەتالى چۋار گۆشە. ھەريەكە لەم كەسانە بەبى
ھىچ جۈلەيەك و مل سوراندنىش دەبىت ھەموو ژورەكە بېيىنىت (جگە لە
سوراندنى چاۋيان). سىۋىكىيان پىدەدرىت و دەبىت ھەموۋيان بېيىنن، دەبىت
ئەم سىۋە لەكۋى دانىن بەۋەي ھەموۋيان جگە لەيەك كەسىيان بېيىنن ؟
۱/ دەيخەينە سەريەكىك لەي كەسانەي لەنىۋ ژورەكەدان .

۵۴) لە ژورنىكدا كۆمەللىك مېشك و پىشيلە مەن. ئەم كۆمەلەيەش ۱۵ سەر و ۵۰ قاقچيان ھەيە. كەۋاتە چەند پىشيلە لە ژورەدايە ؟
و/ ۱۰ پىشيلە .

۵۵) ئەو پىتقانە كۆيكەنەۋە بۆ دەست كەۋىتى پىستەيەكى بەسوود :
چوان تەربەربەروناكى/ ھەن ئاۋاتان/ زى ئاتان/ بىكەن/ پ
ووخ سارتان . بە چوانى/ نەك

و/ بە پووناكى ھەن ئاۋاتان زى ئاتان جوانتر بىكەن، نەك بە جوانى پووخسارتان .
۵۶) ئامەنگى بۆزى لەدايك بوون بۆ بەرپىز X پىكخرا، دەيوو كىكەكە بېرىت.
ھەت لە ھارلەكانى كۆيۈنەۋە و داۋايان لىكرد نە كىكە بىكەت بەھەشت بەشى
تەۋار چۈنەكەرد بەسى ھەنگاۋ، كەۋاتە چۆن ئەمە دەكەت ؟

و/ دەيىت دوولەتى يەكەم بەشىۋەي پىتى X بىتو ئەمەش ماناي ۋەھايە
كىكەكە دەكەين بە ۴ پارچەۋە، ئەۋجا ئەم پارچە كىكانە بەشىۋەي ئاسۋىي
كەرت بىكەت، لەناۋەراستەۋە. بەمەش ۸ پارچە كىكى چىگ دەكەۋىت بەسى
ھەنگاۋ يان سى بېرىن

۵۷) كەسىك لە وىنەيەكى سەر دىۋارى پوانى و ئەۋجا كوتى : ((نەبرام ھەيە و
نەخوشك بەلام باۋكى ئەم كابرايە باۋكى كۆرەكەم))، كەۋاتە لە وىنەي كىي
دەپوانى ؟

و/ وىنەي كۆرەكەيەتى.

چون مينشك و ناوهزت بههيزتر دهكهي ؟

(۵۸) گهر له ۲۰۱ هوه بۆ ۳۰۰ بنوسيتهوه چهند جار ژماري ۲ دنوسيتهوه ؟

و/ وهلامهكه :

۹۹ جار+ ۱۹ جار

بهه شيوهيه: $(2+12+20+21+22+23+24+25+26+27+28+29+32+33+34+35+36+37+38+39+42+43+44+45+46+47+48+49+52+53+54+55+56+57+58+59+62+63+64+65+66+67+68+69+72+73+74+75+76+77+78+79+82+83+84+85+86+87+88+89+92+93+94+95+96+97+98+99)$

$118 = 92+82+72+62+52+42$ جار

(۵۹) گهر به پيت له ژماره يهكي ئينگليزييهوه دهست پينكهه ئهوا تا ژماره چهند

دهروى بهبى نهوهي پيويسقت به نوسيني پيتي a بيت ؟

و/ پيتي A بهكارناهيئن تاوهكو دهگهه ژماره هزار one thousand ، رهنگه

بهلاتانهوه سهيرييت، بهلام راستهقينيه وتاقي بكههوه .

(6۰) نهه له ناوهزتانا نهتجام بدن نهوهك لهسهه لاپههه. ژماره ۱۰۰۰ ودهريهه

و ۴۰ يشى بخهه سهه، نهوجا ژماره ۱۰۰۰ ي ديكهه بوزياد بكه. نهوجا

ژماره ۳۰ و دواتريش هزار و ۲۰ و دواتر ۱۰۰۰ ي تريش ، نيستاش ژماره ۱۰.

كهواته كوئى گشتى چهند دهكات ؟

و/ وهلامهكه ۵۰۰۰ هزارهه باشه دهزانم زوربههتان پاش كوكردنهوهكه بهه

ژمارهيه دهكات، لهكاتيكدا وهلامى راست ۴۱۰۰ د. دهتوان لههه دنياييهههه

لهريهههه دوياره نهتجامدانهوهي كردارهكه، بهلام نههجارهههه به بهكارهههههههه

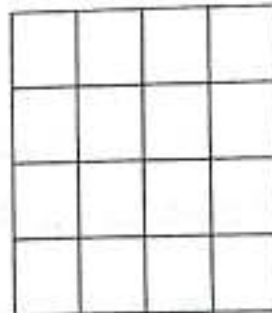
ههژماركار.

چۆن مېشك و ئاوهزت به هيزتر دهكەي ؟

(٦١) ئەم دەستەواژە ئینگىلىزىيە LEAP YEAR به شىۋەي جفرە بەم جۆرە دەنوسرىت NGCR AGCT . كەواتە ئەم وشەيە CENTURY بەم جفرەيە چۆن دەنوسرىت ؟

و/ EGPVWTA . بۆئەمە دەيىت بەسەر يەك پىتدا بازبەدى لە پىزبەندى پىتە ئىنگىلىزىيەكان ، وەكو : (L=N , E=G , A=C=) ، ئەمەش دەستەبەر و زامنى كردنەوى جفرەكەيە .

(٦٢) خستەيەكتان بۆ دانراوه كە ١٦ چوارگۆشەي تىدايە . رەنگى بكن ، بەم شىۋەيە : چوار چوارگۆشە بە رەنگى شىن و سىيان بە سوور و سىيان بە سەوز و سىيانىش بە زەرد و سىيان بە سپى . بە شىۋەيەك رەنگى بكن كە نابىت هېچ دوو رەنگىك لە هيلكى ئاسۆيى يان ستونى يان تىريشدا هەبن .



و/

زەرد	شىن	سپى	سەوز
سەوز	سوور	زەرد	شىن
شىن	سپى	سەوز	سوور
سوور	زەرد	شىن	سپى

چون مېشك و ناروژت بههتر دهكهي ؟

٦٣) خاوهن يانهيك بههوي پريتيهوه كوچي درايي كرد. له وهسيهت نامهكهيدا ناروژي بهوه كړدېوړ كه ٢١ بهرميلي تهخته يي جواني بهجي هيشتوره، كهوت دانهيان پريو لههوي و كهوتيش تريش نيوه و كهوتي ديكهش پهتال. هه موو نه مانهي بو هر سي مندالعهكي بهجي هيشتبوو. كهواته ئيستاكه دهبيت بهرميلهكان به شيويهك دابهش بكرت هر منداليكي چهند بهرميليكي بكهوت، هيچ ناميزنكيش نيه بو نهوهي بتوانن بهريكي ناواخني بهرميلهكاني پي دابهش بكهن. كهواته چون دهتوانريت نه بهرميلانه بهريكي بهسر نه مندالانه دا دابهش بكرت ؟

و/ بو نه مهش ٤ بهرميلي نيوه پر دهكهنه نيو ٢ بهرملي پهتالوه و پر دهبيت، بهمهش ٩ بهرميلي پرمان دهبيت و ٢ بهرميلي نيوه پر و ٩ بهرميلي پهتال، هريهكه له وانيش : ٣ بهرميلي پر و ١ بهرميلي نيوه پر و ٣ بهرميلي پهتالي بهردهكهوت .

٦٤) دهتواني له وشهي سال دوه وشهيهكي تر دروست بكهيت ؟

و/ سلا .

٦٥) دووكهس بهناوي A و B نالودهي درو بوونه، لههه مان لاديديا نيشتهجين، بهلام هريهكهيان لهچهند پوژيكي ههفتهيهكدا درو دهكهن. A تهنها له پوژهكاني دروشه ممه و سي شه ممه و چوارشه ممه دا درو دهكات. B يش به دريژايي پوژهكاني پينچ شه ممه و هيني و شه ممه درو دهكات. كابرايهك هاته گوندهكه و له A پرسى: نه مړو چ پوژيكيه؟ نه ويش كوتي: دويني پوژي دروي من بوو، دواتر

ئەم كابرايە پۇيشت بۇلاي B و ھەمان پىرسىياري لىكىرد، ئەويش پىنى كىوت:
دوئىنى پۇژى درۋى مېشك بوو. كەۋاتە ئەو پۇژە چ پۇژىكە كە ئەو پىياو
پىرسىياري لەبارەۋە دەكات؟

و/ پۇژى پىنج شەمەيە. لە پۇژى پىنج شەمەدا A دەبىت راستگۇيىت و درۋ
نەكات. كەۋاتە ئەو درۋى نەكرد كە وتى: دوئىنى يەكك بوو لە پۇژەكانى
درۋكىردنى من) واتا دوئىنى چور شەمە بوو)، بەلام B درۋى كرد ئەوكاتەي
گوتى: دوئىنى (كە چوار شەمە دەكات) پۇژى درۋى من بوو. لەكاتىكدا لە
پۇژى چوار شەمەدا B بۆي نىيە درۋىكات، بەلكو پىنج شەمە پۇژى درۋىتەي.

٦٦) شتىك ھەيە ئەۋەي دروستى دەكات نەيىنەكەي نازانىت و ئەۋەشى دەيىبات
نايناسىت و ئەۋەشى دەيناسى نايەۋىت. كەۋاتە ئەو شتە چىيە؟
و/ پارەي قەلپ و تەزۋىرە.

٦٧) كەسىك بەكۇژراۋى لە نوسىنگەكەي دۇزرايەۋە، بەسەر سەردا لە
نوسىنگەكەي كەۋتبوو، لە دەستىشىدا دەمانچەيەك ھەبوو. ئەوكاتەي پىاۋانى
پۇلىس پۇيشتە نىۋ ژوورەكەۋە، كەسىكىيان دەستى نايە ئامىرى تۆماركارىك
كەلە ژوورەكەدا و لەتەنىشتى پىاۋەكەۋە دانراۋو بە شىرىت تۆمارى دەكرد،
ئەۋجا لەتۆماركارەكەۋە گۇيىيان لە دەنگىك بوو دەيگوت: ((ناتوانم چىتر بەم
دۇخەۋە بژىم. ھىچ شتىك نىيە لەپىناۋىدا بژىم))، دواتر دەنگى تەقىنى
فېشەككە ھات. باشە ئىستا چۈن بزانىن ئەو پىاۋە كۇژراۋە يان خۇي كۇشتوۋە؟
و/ كابرا بە دەستى تاۋانبارىك كۇژراۋە. چۈنكە ئەوكاتەي كەسىك خۇي بكوژىت
و بە شىرىت تۆمارى بكات ئەوكات كاتى كۇشتەكەي دوا ساتى تەۋابوۋنى

چۈن مېشك و ئاۋەزت بەھىزتر دەكەي ؟

شرىتەكە دەبىت، بەۋ مانا يەكەي كەخۇي دەكوزىت شرىتەكەش لەكۇتا دەبىت،
بەلام كە پۇلىسەكە تۇماركارەكەي داگىرساند شرىتەكە ھىنرابوويە پىشەرە و
يەكەمىن قسەي كابرەي كوزراوى لىۋە بەرزەۋە بوو، واتە كەسىك ئەۋ شرىتەي
ھىناۋەتە پىشەرە.









٦٨) لە وشەي ((شېت)) ۱۳ وشە دروست بکە. خۇمان ۱۰ وشە مان پىندار
تۇيش ۳ دانەي تری بۇزىدېكە.

ش-ي-ت-ا-ن-ه، ب-ه-ش-ي-ت-ي، ش-ي-ت-ۆ-ك-ه، ش-ي-ت-ي-ت-ي، ش-ي-ت- و ش-ي-
ش-ي-ت-خ-ا-ن-ه، ش-ي-ت-ي، ش-ي-ت-م، ش-ي-ت-ن، ش-ي-ت-ه-گ-ي-ا-ن.

و/..... و و

٦٩) خشتەيەكى چوارگۆشەيى بکىشە، كە دابەشكرابىت بۇ : $8 \times 8 - 64$. لەنىۋ
ئەم خشتانەدا ۸ دىنار دانىن بەجۇرىك ھىچ دوو دىنارىك يەكتر نەبىر.

و/

۷۰) جوتيارىك لەسەر لىۋارى مەرگە و ۱۷ ئەسپى ھەيە، دەيەۋىت بىدات بەسى كۆرەكەي. دەيەۋىت نىۋەي ژمارەي ئەسپەكانى بە كۆرە گەرەكەي بىدات، ھەرودھا دەيەۋىت سى يەككى ئەسپەكانىش بىدات بە كۆرە دوۋەمى و ۹/۱ ىشى بېخىشەت بە كۆرە سىيەمى. پاش ئەۋەي باۋكى ئەم ۋەسىيەتەي كرد كۆچى دوامى كرد. ھىچ كەس نەيزانى چۆن ئەم ۋەسىيەتە جىبەجى بىكات. نەشيان دەۋىست ئەسپەكان بفرۆشن بۆئەۋەي ئەم كىشەيە چارەسەر بىكەن. ئەۋجا دراۋسىيەكەيان ھات و گۆنى بۆ ئەم كىشەيان پادىرا، راستەۋخۇ چارەسەرىكى زۆرباشى بۆ ئەمە دۆزىيەۋە و ۋەك چۆن باۋكەكە ۋەسىيەتى كرد ۋەھا بۆى دابەش كردن. كەۋاتە چۆن ئەمەي ئەنجامدا ؟

و/ دراۋسىكە ئەسپەكەي خۇيشى كىردە نىۋرەۋە ئەسپە بەجى ماۋەكەۋە، بەم شىۋەيە كۆي گىشتى گەيشە ۱۸ دانە. كۆرە يەكەم ۹ ئەسپى بەردەكەۋىت) نىۋەي كۆي ئەسپەكان) ، كۆرە دوۋەمىش ۶ ئەسپ دەبات) يەك لەسەر سىنى ئەسپەكان) ، و كۆرە سىيەمىش ۹/۱ ى ئەسپەكانى بەردەكەۋىت كە دەكاتە ۲ ئەسپ، بەم شىۋەيە ھەرسى كۆرەكە ۱۷ ئەسپ لەنىۋان خۇياندا دابەش دەكەن و كابراي خاۋەن ئەسپى دراۋسى سوار ئەسپەكەي خۇي دەبىت و دەۋاتەۋە.

۷۱) دوو مىندال لەيەك پۇژدا لە يەك دايك و باۋك لەدايك بوون، بەلام جوومك يان لفانەش نىن. كەۋاتە ئەمە چۆن ؟

و/ ئەم دوو مىندالە براى جوومكى سىيەم بوون! كەۋاتە دوو لفانە يان جوومك نەبوون، بەلكو سى لفانە بوون.

چۈن مېشك و ئارەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

(۷۲) ئەم ۲۵ خالانى لاي خوارەو بە بەكارھىنانى ۸ ھىلى پىك بەيەكتر
يگەيەنن، بەجۈرىك ھەريەككە ئەم ۲۵ خالە يەكجار بەيەكتر بگەن، بەبى دەست
ھەنگرتن.

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

(۷۳) ئەم ژماراتە كۆمەللىك كۆدى نەينىن و ماناي پەندىك يان گوتەيەك دەگەيەنن
بەزمانى ئىنگىلىزى: كەواتە قەرموو ئەمەش ژمارەكان :

۲۵-۲۰-۹-۱۲-۹-۱۳-۲۱-۸

۵-۳-۱۴-۵-۱۲-۹-۱۹ ۹-۱۴ ۱۹-۱۱-۱-۵-۱۶-۱۹

و/و ئەمەكە بىرىتەيە لە: Humility Speaks in silence . ژمارەكە بەپىنى ئەم

پىزىەندىيە دەيىت، بۆنمۇنە: $H=۸$ ، $U=۲۱$ ، $M=۱۳$

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

(۷۴) پاشايەك دەيەۋىت گەۋھەرىكى ئاياب بە پۇستە بۇ برايهكى بەھىزىت، بەلام دەترسىت لەكاتى مەناردنەكەيدا لەپىدا كەسىك بىدىزىت. سىنوقىكى ھەيە چەندىن قولى و كىلىلى پىۋەيە، دەتوانىت دوو قولى زىدەشى لى بىستىزىت. بەلام براكەي كىلىلى ھىچ كام لەم دوو قولىشى لا نىيە. كەۋاتە ئەم پاشايە چۈن ئەم گەۋھەرە بەو سىنوقە دەھەنىزىت و براكەشى دەتوانىت بە كىلىل بىكاتەۋە، لەكاتىكدا كىلەكەي لاي پاشاشى لانييە، بەبى شكاندى كىلەكە و بەكارھىنانى كىلىلى جۇكەر؟

و/ پاشاكە قولىك لە پۇستەكەي دەدات و دەيەھەنىزىت بۇ براكەي، ئەۋىش كە كىلىلى كىرەۋەدى لا نىيە قولىكى تىرى لىدەدات و كىلەكەي لاي خۇي دەھىلىتەۋە و پۇستەكە بۇ براكەي دەنىزىتەۋە، كە دەگاتەۋە لاي پاشاكە ئەم پاش ئەۋەدى دەزانى براكەي قولى تايىتە خۇي لىداۋە پاشاكە قولىكەي خۇي لىدەكاتەۋە و دەيەھەنىزىتەۋە بۇ براكەي، ئەۋىش كە كىلىلى قولىكەي خۇي لايە دەتوانىت بىكاتەۋە.

(۷۵) ئەۋ ۋشەيە چىيە ھەموۋپۇژىك دەۋترىت و بەھەئەش دەردەبىردى يان دەۋترى؟

و/ ھەئە يە .

(۷۶) كىركارنى بىزگاركار پۇشتى بۇ لادىيەك كە لىشاۋ لىنى دابوو، لەگەل خۇياندا ۱۰۰ كولىزىيان بىردىوو. ژمارەي دانىشتۋانى ئەۋ گۈندە بىچوكەش ۱۰۰ كەس بىو. گەۋرانى لادىكە بىريارىاندا كە نانەكە بەم شىۋەيە دابەش بىرئىت : ((ھەموۋ

چۇن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟
 مندالىك نىو كولىرا و ھەموو ژنىكىش دوو كولىرا و ھەموو پىاۋىكىش سى دانە
 كولىرەي بەركەۋىت)) . كرىكارەكانىش ۋەك چۇن سەرگەۋرەي لادىكە داۋايان
 كرىبوو ۋەھا بۇيان دابەشكردن . كەۋاتە لەم لادىيەدا چەند مندال و ژن و پىاۋ
 دەژىن ؟

و/ ۷۴ مندال و ۱۵ ژن و ۱۱ پىاۋ .

۷۷) لەسەر ۸ پارچە لاپەرە ئەم ژمارانە بنوسن: ۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱
 بەجۇرىك ھەر پارچە لاپەرەيەك يەك ژمارەي تىا دەنوسن . يەو شىۋەيە رىكى
 بىخەن كە يەككەك لە چوارگۆشەكان پەتال بىت . ئىستاش دەبىت ھەر ژمارەيەك
 يەكجار بچولنى و بىكەۋىتە نىو چوارگۆشە يان پارچە لاپەرە پەتالەكەۋە .
 كەۋاتە دەتوانن بۇشەۋەي ۋەكو دوۋەم شىۋە چوارگۆشەيى لىبكەن پىۋىستان
 بەچەند گۋاستنەۋەي ژمارەيە ؟

۶	۵	۷
۱	۲	۸
	۳	۴

خىشتەي چوارگۆشەي يەكەم و بنچىنەيى

۳	۲	۱
۶	۵	۴
	۸	۷

خىشتەي چوارگۆشەيى دوۋەم و وىستراۋ

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

و/ ۲۶ گواستىنەۋە ئەنجام دەدرىت. لەبەرئەۋەي يەك چوارگۆشەي چۆلمان ھەيە،
بۆيە پىئويستە جولەيەك كە دەيكەين بىنوسىنەۋە، بەم شىۋەيە : (۶۲۱۳۲۱
۶۲۱۳۲۱۳۵) .

(۷۸) تاوانبارىك سزا دراۋە بە مردن، بۆئەۋەي بمرىت سى ھەلبىزاردنى خرايە
بەردەست كە بۆي ھەيە كامىكىيانى بويىت لەويىدا بىمىنىتەۋە يان لەو ژوورەدا
بمرىت، ژوورى يەكەم ژوورىكى پىر لەئاگرى بلىسەداربوو، ژوورى دوۋەم پىر
لەكەسى شىت و چەك بەدەستى بكوژبوو، ژوورى سىيەمىش پىر لەشىرگەلىك بوو
كە سى مانگ دەبوو ھىچيان نەخواردبوو، كەۋاتە كام ژوور ھەلدەبىزىرت؟
و/ بىنگومان ژوورى سىيەم ، چونكە شىرىك سى مانگ ھىچى پى نەدرىت
ئەگەرى زورى ھەيە تۆپى بىت .

(۷۹) دوورى نىۋان X و Y بە شەمەندەفەر ۳۷۵ كىل. ناۋچەي Z دەكەۋىتە
نىۋانىانەۋە كە ۱۵۰ كىل لە X ەۋە دوورە. لە كاترۇمىر ۱۲ ى نىۋەپۇ
شەمەندەفەرىك لە X ەۋە دەپرات بۆئەۋەي لە ۱۳:۱۵ خولەكى پاش نىۋەپۇ بگاتە
Z . لىرەدا بۇماۋەي ۱۵ خولەك دەۋەستىت و دواتر بەرەو ناۋچەي Y بەپى
دەكەۋىتەۋە. لە كاترۇمىر ۱۵:۰۰ ى تەۋاۋى دۋاى نىۋەپۇ دەگاتە ناۋچەكە.
شەمەندەفەرىكى تر ناۋچەي Y لە كاترۇمىر ۱۲:۳۰ خولەكى پاش نىۋەپۇ بەجى
دەھىلىت، ئەۋجا بەبى ۋەستان و بەخىرايى ۱۰۰ كىل لە كاترۇمىرىكدا دەگاتە X .
ئەۋكاتەي شەمەندەفەرەكان بەيەكتەر دەگەن ماناى ۋەھايە چەند لە ناۋچەي Z ەۋە
دوور كەتۈنەتەۋە و خىرايى ھەريەكەيان لەم كاتەدا چەندە ؟

چۈن مىشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەگەي ؟
 و/ ھەردوۋ شەھەندەفەرەكە كاتىزىمىز ۲ ى پاش نىۋەپۇ بەيەكتەر دەگەن و ۷۵ كىلم
 یش لە ئاۋچەي Z ەۋە دوور دەبن .

(۸۰) گەر ئەم دوو وشە ئىنگىلىزىيە كۆيكەينەۋە :

DANGER - ROADS + CROSS

بە كوردى: يەكتىرپۇرپىگە - ترس

ئەم ھاۋكىشەيە ئاۋاژەيە بۇ كوردارىكى ھەژمارى شىۋىندراۋ. ھەر پىتتىك
 ژمارەبەكى تاكە. ھەۋلى دۇزىنەۋەي ژمارە شارۋەكانى پىشتى ئەم پىتقەنە بەن،
 بۇدلىياۋنەۋە لە راستى ئەم ھاۋكىشەيە. (ئەم ھەژماركارىيە بە پىت و ژمارەي
 ئىنگىلىزى ئەنجام دەدرىت) .

و/ ۱۵۸۷۴۶=۶۲۵۱۳+۹۶۲۳۳

(۸۱) جاسۇن زۇر خۇشحال بوو بەرەي ناۋى خۇي لەسەر پروپەپرى پۇژنامەي
 ھاۋلەكەي بىنى، ھاۋلەكەشى پىنى گىۋوت: ناۋى JASON لەسەر ھەمور
 پۇژنامەكان و بۇماۋەي پىنج مانگى سال ھەر باۋە، كەۋاتە بۇ ئەم ناۋە
 دەنوسرىت و لەكوي دەنوسرىت ! لەكاتىكىدا جاسۇن خۇي ھىچ شتىك نىيە و
 ھىچكىكى ۋەماشى ئەنجام ئەداۋە تاۋەكو لە پۇژنامەكاندا پاس بىرىت .

و/ Jason سەپرى يەكەمىن پىتەكانى ئەم مانگانەي كوردوۋە:

November- October-September-August-July

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

(۸۲) دەتوانى بە رېڭخستىنەۋەي ھەمان پىتەكانى وشەي new door
وشەيەكى ھاۋاتاي لە زمانى ئىنگلىزىدا بۇ دروستىكەي ؟
و/ one word .

(۸۳) شەش كوپ خراۋنەتە يەك پىزەۋە. سى كوپى يەكەم پىر لە شىر و سى
كوپى كۆتاش پەتالەن. دەتوانن بە جولانى يەك كوپ دووبارە بەشىۋەيەك رېڭكى
بەختەۋە كە كوپىكى پەتال دواى كوپىكى پىرېت و دواى كوپىكى پىرې تىرىش
كوپىكى پەتال و دواتىرىش كوپىكى پىر و كوپىكى پەتال بەدواى يەكدا بىن .
و/ پەرداخى دوۋەم دەبەين و نىۋەي شىرەكەي دەكەينە نىۋ كوپى پىنجەم و
دواتر كوپى دوۋەم دىننەۋە بۇ جىگەي خۇي .

(۸۴) كابرايەك چوۋە نىۋ گەرماۋىكەۋە و فېشەكىكى نا بە نىۋ چاۋانى خۇيەۋە،
دواتر بەبى ئەۋەي يەك تىۋك خۇيەن لە سەرى بىت بە ساغى ھاتە دەرەۋە،
لەكاتىكدا فېشەكەكەش راستەقېنەۋە، ئەم كابرايە لەشى پلاستىك و شتى
و ھاش نەۋە، سۆپەرمانىش نەۋە. كەۋاتە چۆن توانى بەم شىۋەيە بەساغى
دەرېچىت ؟

و/ تەقەي لە وىنەي خۇي لە نىۋ ئاۋىنەكەدا كىرەۋە

چون ميشك و ثاومت بهينتر دهكي ؟

۸۵) وه لامي راست بنوسه:

۶-Lunch

۸ -Dinner

۸ -Supper

? -Breakfast

و/ ۱۲ - بؤ پيت هيمنه كان يان نه بزوينه كان (consonant) و ۲ پيتي بزوينيش (Vowel).

۸۶) كه سي A بچوكتره له C به لام كه وره ترشه له B . D يش بچوكتره له B و C يش كه وره تره له A به لام بچوكتره له E . كه واته كي له م كه سان كه وره ترين و كاميش بچوكترينه ؟

و/ D بچوكترينانه و E يش كه وره ترين: DBACE

۸۷) له خواره وه $3 \times 3 - 9$ خانه ده بينن. ژماره ي ۱ تاره كو ۹ ي تيدا دانراره. كه واته له م ژمارانه وه بتوانن كو ژماره يه ك به ره م بيئن كه به هر ژاراسته يه كدا ده بيه يت هر بكاته ۱۵ (بؤ وه لامدانه وه پيشتر پرووبكره به شي چواره م له باسي چوارگوشه جادروييه كان).

۳	۲	۱
۶	۵	۴
۹	۸	۷

چون ميشك و شاورمزت بهميترتر دهكي ؟

و/ ولامهكه :

۶	۱	۸
۷	۵	۳
۲	۹	۴

۸۸) چوارگوشه‌ی جادویی له‌کۆمه‌لێك خانه‌ی چوارگوشه‌ی پێكدیته كه به‌هر ئاراسته‌یه‌كی راستدا به ستونی و ئاسۆی و درێژی و پانیشتدا هه‌سای بکە‌ی هه‌ر یه‌ك جوړ یان یه‌ك تێکرای ژماره‌یه‌ت چنگ ده‌کە‌وێت. به‌لام ئایا ده‌توانی چوارگوشه‌یه‌ك دروستبکە‌ی كه تێکرای لێكدانی ستونی و ئاسۆی ژماره‌كان ده‌كو یه‌ك ده‌ریچن؟ بۆنه‌مه‌ش هه‌ولبده چوارگوشه‌یه‌كی خانه‌ی دروستبکە‌ كه تێکرای لێكدانی به هه‌ر ئاراسته‌یه‌كی پێكدایته بکاته ۲۷۰۰۰.

و/

۲۰	۲۲۵	۶
۹	۳۰	۱۰۰
۱۵۰	۴	۴۵

بۆنه‌مه‌: $۲۷۰۰۰ - ۲۰ \times ۱۲۵۰ - ۲۲۵ \times ۶$

$۲۷۰۰۰ - ۴۵ \times ۶۰۰ - ۱۰۰ \times ۶$

$۲۷۰۰۰ - ۱۵۰ \times ۱۸۰ - ۴ \times ۴۵$

بۆیه ده‌ك ده‌بینی به هه‌ر ئاراسته‌یه‌كی راستدا لێكدانی ده‌کە‌ین هه‌رده‌کاته

۲۷۰۰۰

چون مېشك و نارمزت به ميتر نه كې ؟

۸۹) چوارگوشه يه كې 3×3 وه كو نه وه ي پېشوو تر دروستېكېن، به جورنك نه بنجامي ليكداني ژماره كاني بگاته ۲۱۶. گه وړه ترين ژماره ش كه بتواني به كاري بيښي نه بيت ۲۶ بيت، هروها نابيت دوو چار يه ك ژماره به كاري بيښي.

و/ و له لاسه كې:

۳	۳۶	۲
۴	۶	۹
۱۸	۱	۱۲

۹۰) نهو خشته يه ي له خوارو ه هاتووه له ۱۶ خانه پېكهاتووه و ژماره ۱ تا ۱۶ ي تيدا دانراوه. به جورنك نه م ژماره نه پېك بخه كه كوي ژماره كاني به ستوني بيت يان ناسويي بگاته ۲۴.

۱۳	۹	۵	۱
۱۴	۱۰	۶	۲
۱۵	۱۱	۷	۳
۱۶	۱۲	۸	۴

و/

۴	۱۴	۱۹	۱
۹	۷	۶	۱۲
۵	۱۱	۱۰	۸
۱۶	۲	۳	۱۳

چۈن مېشك و ئاومزت بەھىزتر دەكەي ؟

(۹۱) ئەو خىشتەيەي لاي خوارمە ۲۵ خانە پىكھاتوۋە و لە ژمارە ۱ ەو تارمكو
ژمارە ۲۵ ى تىدا نوسراوہ. بەشىۋەيك ئەم ژمارانە كۆپكەنەرە كە كۆى ەەر
ستون يان ئاسۆيەكى ژمارەكان بكاە ۶۵ .

۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۹	۸	۷	۶
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱

۱۰

۱۵	۲	۱۹	۶	۲۳
۲۲	۴	۱	۱۸	۱۰
۹	۲۱	۱۳	۵	۱۷
۱۶	۸	۲۵	۱۲	۴
۳	۲۰	۷	۲۴	۱۱

تېبىنى بەشى چوارم شىۋازى ئامادەكردى خانەى جادووييت فېردەكات.

چون ميشه و ناورت بهميزتر بهکي ؟

ئەۋەزى يەكەم

چۈرگۈشە جادۋىيەكان

ھەمىشە خولىيى بىرۈكە و شىۋازى ئامادەكردنى چۈرگۈشە جادۋىيەكان بووم؛
لەبەرئەۋەي بە مېشك وروژىنەر و جىگەي بايەخم دانەنا. كاركردن و گرنكى دان
بە چۈرگۈشە جادۋىيەكان گرنكىرەن ھۇكارە بۇ پىشخستنى تواناي ئاۋەزتان.
مىش لەبۇ بەھىزىۋونى مىشكى ئىۋە و خوشم ھەستام بە ئامادەكردنى ئەم
چەند لاپەرە رىنمايى كارەي چۈننىتى دروستكردنى چۈرگۈشە جادۋىيەكان
بەمەبەستى چىژىيىن لە تواناكانى مېشك و ئاۋەز و ورژاندنى و ھاندانى بۇ
ئىشكردن بە باشتىرەن شىۋە. چۈرگۈشەكان كارىگەرىيەكى گەرەيان ھەيە لەبۇ
كاراكردنى خانەكانى مېشك، بەجۈرىك يارمەتى تەك دەدات بۇ پىشخستنى
تواناي چىر بىركردنەۋە و ھىزى خۋازويست لەرىگەي ئامادەكردنىيەۋە.

ئاساندنى

دەتوانىن چۈرگۈشە جادۋىيەكان ۋەھا بناسىنەن كە ئامرازىكى چىژىيەخش و
گرنكى پىندراۋە و لەرىيە چۈرگۈشەيەكى گەرە دابەشى چەندىن خانەي
بىچوكتەر دەكەين و لەنىۋىدا كۆمەلىك ژمارەي رىك و دروست رىزدەكەين
بەشىۋەيەكى دىيارىكراۋ بەمەبەستى دەستكەۋتنى تۈرۈكى ژمارەيى كە
بەئاسۋىي و ستونى و درىزكۈيلەيى و پانىتىشدا ھەمان ئەنجاممان چىنگ
بەكەۋىت. ئەو ژمارانەي كە چۈرگۈشە جادۋىيەكان پىردەكەنەۋە ژمارەي يەكتەر
تەۋاۋكارن، بەلام يەك بەدۋىي يەك نىن. چۈرگۈشەي گەرە ناۋى چۈرگۈشەي

چۆن مېشك و ئاومەزت بەمېزتر دەكەي ؟
جادوویی لىنراو، بەلام ئەو چوارگۆشانەي كە ژمارەكانى تىدا دانراو پىنى
ئىژن: خانە.

قالە جادوویی

ئەفسانەيەك ھەيە باسى چۆنىتى دروست يوون و دياركەوتنى ئەم چوارگۆشە
جادووییانە دەكات. لە چىن و بە چەند سەدەيەك بەر لە دايكبوونى پىغەمبەر، لە
پووبارەي زەرد Yellow River كىنەلەك دەرچووە دەرەو و خەلكىشى لەسەر
پىشتە كۆمەكەي كىسەلەكە شىوہەيەكى نەخشەسازى سەيرىان بىنى. ئەوكاتەي
ئەو خالانەي سەر پىشتى كىسەلەكەيان بەيەكتر گەياند و كرديان بە ژمارە دىتيان
تىكراي ستونى و ئاسووي ھەريەك ژمارە دەبن، بۆيە خەلكىش زۆريان سەير بەم
پىكھاتە چوارگۆشەيە جادووییە ھات و ھەريەكە و لای خۆيەو دەستى دايە
دروستكردنى ئەو شىوہ چوارگۆشە جادووییانە، بەلام بەژمارە و شىوہي
جۆراوجۆر.

ھىشتاكە وەكو جاران زۆر خەلك ھەيە، بېرواي بە ھىزى جادوویی ئەم
چوارگۆشانە ماوہ و ھەيە. ئەم كەسانە لەسەر پووي پلىتى زىوى و زىرى
چوارگۆشەي جادوویی دروست دەكەن و لەگەل خۆياندا دەيگوازنوہ
بەمەبەستى چنگ كەوتنى ئەوہي دەيانەويت و بەسەرچاوہي چانسى ھەژمار
دەكەن.

چون میشک و ناومزت به هیزتر دهکە؟

چونیتی دروستکردنی ئەم چوارگۆشە:

۱- لە ژمارە (۱) دەو دەست پێدەکەین دەخەینە سەرۆی خانە ی چەق یان

ناوەراستی چوارگۆشەکەرە.

۲- ژمارە (۲) دەخەینە گۆشە ی لای راستی خوارەو ی چوارگۆشەکەرە.

۳- ژمارە (۳ و ۴) دەخەینە هەمان ئەو شوینانە ی کە لە چوارگۆشەکە ی

سەرەو دەیبینن.

۴- گەر ژمارەکە ی ناوەراست کە (۵) ە، لیکدان ی (۲) ی تەنیشتی بکەین

دەیین کۆی ستون و ناسۆی خانەکانمان چنگ دەکەوێت کە - بە ۱۵

چوارگۆشە ی جادوویی پێکھاتوو لە ۲۵ خانە (۵×۵)

کۆی هەر ستونیک بە ستونی و ناسۆی = ۶۵

۲۳	۶	۱۹	۲	۱۵
۱۰	۱۸	۱	۱۴	۲۲
۱۷	۵	۱۳	۲۱	۹
۴	۱۲	۲۵	۸	۱۶
۱۱	۲۴	۷	۲۰	۳

چونیتی نامادەکردنی چوارگۆشە ی ۲۵ خانەیی:

(۱) ژمارە ۱ دەخەینە سەرۆی ئەو خانە یەو کە دەکەوێتە ناوەراستی

چوارگۆشەکەرە.

(۲) ژمارە ۲ بەشیوە ی تیری دەخەینە لای راستی سەرۆی ژمارە ی ۱ کەرە.

(۳) پاش دانانی ژمارە ۲ ئەوجا ژمارە ۳ دەخەینە سوچی خوارەو ی لای

راستی چوارگۆشەکەرە.

(۴) ژماره ۴ دہخینہ سہرووی خانہی سوچی خواروہی لا چہپی
چوارگوشہکەوہ.

(۵) ژماره ۵ بهشیوہی تیری دہخینہ لای چہپی خواروہی ژماره ۱ دہوہ.

(۶) یەك خانہ بهستوونی لەسەر ووی ژماره ۵ دہوہ پەرتن و ژماره شەش
لەنیو ئەر خانە یە دادەنن.

(۷) ژماره ۷ یش دہخینہ دوا خانہی پیزی خواروہی خانہی ناوہراست یان
سییەم پیزە خانہی چوارگوشہکەوہ.

(۸) ژماره ۸ و ۹ بهشیوہی تیرەیی لای راست و سەر ووی ژماره ۷ دہوہ
دادەنن.

(۹) ئەوجا ژماره ۱۰ لەو پەری لا چہپی ژماره یەکەوہ دایەنن.

(۱۰) دەینت به وردینییەوہ گرنگی به پرکردنەوہی خانە تیرەییەکان بدریت.

(۱۱) پاش ئەوہی هەرچی خانہی تیری هەیە بهپی توانا پەری دہکەینەوہ
ئەوجا ژماره ۱۱ لە سوچی خواروہی لای چہپی چوارگوشہکە دادەنن.

(۱۲) هەریەکە لە ژمارەکانی ۱۲ و ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ بهشیوہی تیرەیی لای راستەوہ
دایەنن و ژماره ۱۵ دہکەوێتە سوچی سەر ووی لای راستی
چوارگوشہکەوہ.

(۱۳) پاش دانانی ژماره ۱۵ ئەوجا لەهەمان ستوندا ژماره ۱۶ ش لەسەر ووی
ژماری ۳ دہوہ دادەنن.

به پشت بهشت بهستن بهو پیتما یانە سەر ووی ئیوہش چوارگوشہیەوکی
جادوویی دروست بکەن کەلە (۷×۷) خانە و (۹×۹) خانە پیکهاتی، به
ژماره ۱ دەست پیتکەن.

چون ميشك و ناوهرت بهميزتر دهكهي ؟
 لهرجا به پشت بهستن بهم دوو چوارگوشه جادووييه داهاتوره
 وه لامهكانتان بكونه وه.

چوارگوشه جادوويي پينكها توره ۴۹ خانه (۷×۷) و تيكرای - ۱۷۵

۲۸	۳	۳۴	۹	۴۰	۱۵	۴۶
۴۵	۲۷	۲	۳۳	۸	۳۹	۲۱
۳۰	۴۴	۲۶	۱	۳۲	۱۴	۳۸
۳۷	۱۹	۴۳	۲۵	۷	۳۱	۱۳
۱۲	۳۶	۱۸	۴۹	۲۴	۶	۳۰
۲۹	۱۱	۴۲	۱۷	۴۸	۲۳	۵
۴	۳۵	۱۰	۴۱	۱۶	۴۷	۲۲

چون ميشك و ناوهرت بهميزتر دهكهي ؟

چوارگوشه‌ي جادويي پيگهاتوو له ۸۱ خانه (۹×۹) - ۳۶۹

۷۷	۲۸	۶۹	۲۰	۶۱	۱۲	۵۳	۴	۴۵
۳۶	۶۸	۱۹	۶۰	۱۱	۵۲	۳	۴۴	۷۶
۶۷	۲۷	۵۹	۱۰	۵۱	۲	۴۳	۷۵	۳۵
۲۶	۵۸	۱۸	۵۰	۱	۴۲	۷۴	۳۴	۶۶
۵۷	۱۷	۴۹	۹	۴۱	۷۳	۳۳	۶۵	۲۵
۱۶	۴۸	۸	۴۰	۸۱	۳۲	۶۴	۲۴	۵۶
۴۷	۷	۳۹	۸۰	۳۱	۷۲	۲۳	۵۵	۱۵
۶	۳۸	۷۹	۳۰	۷۱	۲۲	۶۳	۱۴	۴۶
۳۷	۷۸	۲۷	۷۰	۲۱	۶۲	۱۳	۵۴	۵

شينواز و پيگهي نامادهکردني چوارگوشه تاکهکان و

تايبه تهندييه کاني نه م چوار گوشانه:

۱- بهر له هر شتيك تيبيني چوني تي نامادهکردني نه و چوارگوشانه ي پيشووتر بكن.

۲- هه موو چوارگوشه جادوييه كان هه مان پيگهيان تي دا پهيرو دهكرنت.

۳- بو دهستكه وتني كو مه له خوارينه كان ده بيت له ۱ هره دهست پييكهين و خانه كان به ژماره ي ۲ و ۳ و ۴ و ۵ پر بكهينه وه، به پي شيكردنه وهكهي پيشووتر.

۴- ژماره ي يهك ده خينه سهرووي خانه ي ناوه راستي چوارگوشه كه وه.

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

۵- تىنكراي ژمارەكان پىشت بە شىۋازى چوارگۆشەكان نەبەستىت. بۇ
نمۇنە: ئەو چوارگۆشەيەي لە $3 \times 3 - 9$ پىنكېيت ئەو كۆي ستونى
ژمارەكانى بەسەر ۳ دا دابەش دەين. بەلام لە چوارگۆشەي پىنكەتوولە
 $5 \times 5 - 25$ خانە ئەو دەيىت كۆي ژمارەي ھەر ستونىك بەسەر ۵ دا
دابەش يىت. ئەم بىنەمايە بىنچىنەي سەرگەوتنى ھەموو چوارگۆشەكانە.

چۆنىتى ئامادە كىردنى چوارگۆشەكان

ئەوكاتەي ژمارەي سەرەتا و دەست پىنكردن دەزانىن، زۆر ئاسان دەيىت كە
چوارگۆشە جادويىيەكان بىكىشىن. بۇ زانىنى ژمارەي سەرەتايى و دەسپىك
پىويستە ئەم كىردارە ھەژمارە پەيرەوبكەين:

(۱) $3 \times 3 - 9 - 1 - 8 - 2 - 4$ (كەۋاتە ژمارە ۴ ژمارەي دەستپىنكردنى

چوارگۆشەيەكە كەلە $3 \times 3 - 9$ خانە پىنېيت و بە ژمارەي دەستپىكار

دەناسرىت و لەسەرۋى ژمارەي ئاۋەپراستى ھىلى ئاۋەپراستى

چوارگۆشەكەۋە دايدەننىن)

$5 \times 5 - 25 - 1 - 24 - 2 - 12$ (كەۋاتە ژمارە ۲ ژمارەي دەست پىنكردنى خانەيەكە

كە پىك ھاتىيىت لە $5 \times 5 - 25$ خانە)

$7 \times 7 - 49 - 1 - 48 - 2 - 24$ (ژمارە ۲۴ ژمارەي دەستپىكارى چىۋارگۆشەي

پىنكەتوولە $7 \times 7 - 49$ يە).

$9 \times 9 - 81 - 1 - 80 - 2 - 40$ (ۋاتە: ژمارە ۴۰ ژمارەي جۇكار و دەستپىكارى

چوارگۆشەي پىنكەتوولە لە $9 \times 9 - 81$ خانە).

۲) ژمارەى جۇكارىان دەسپىنكار يارمەتى دەرمان دەپىت بۇ دەستكە وىتى
ژمارەى بىنچىنەى و دەستكردن بە پىكرىدەى خانەكانى
چوارگۆشەكە. بۇنمونه با تىكراى ۱۸ مان دەست بىكە وىت لە
چوارگۆشەىەكى پىكهاىتوو لە ۹ خانە، بۇنمە دەپىت ئەم رىگەىە پىپرە
بىكەىن:

۱۸ دابەشى ۳ دەكەىن و ۶ مان دەست دەكە وىت. وەك دەزانىن كە ژمارەى
دەست پىكارى ۹ خانەىى ژمارە ۴، بۇىە ۶-۴ دەكەىن و ژمارە ۲ مان بە
بىنچىنە بۇ دەردەكە وىت، بەم ھۇىەشەو ۲ دەپىتە يەكەمىن ژمارەى
بەكاربراوى چوارگۆشەكە و لەسەرووى ژمارەى ئاوەراستى ھىلى ئاۋچەقى
چوارگۆشەكەى دانەنىن، وەك لە نمونەكەى خوارەو دەپىنن:

۷	۲	۹
۸	۶	۴
۳	۱۰	۵

بۇنمونه: گەر تىكرا ۶۶ بىت كەواتە ژمارەى سەرەتا چەندە؟

دەتوانىن بەم شىۋەىە بىدۆزىنەو:

$۲۲ = ۳ + ۶۶ - ۴ = ۱۸$ ، كەواتە ژمارە ۱۸ ژمارەى دەستپىنكارە.

۲۳	۱۸	۲۵
۲۴	۲۲	۲۰
۱۹	۲۶	۲۱

ھەمان رىياز و شىۋاز پەىرەو دەكەىن لەبۇ دۆزىنەو چوارگۆشەى پىكهاىتوو لە

۲۵ و ۴۹ و ۸۱ خانەىىش. ئەمەش نمونەى تر، بۇ زىادتر فىربوون :

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتىر دەكەي ؟

چوارگۈشەي جادۋىسى پىكھاتوۋ لە ۲۵ خانە (۵×۵)

بۇ دەستكەۋتىنى ژمارە ۱۳۰ ۋەك تىكپراي ستونىك ئەۋا دەيىت ھەژمارى يەكەم
بدۈزىنەۋە.

۱۳۰ ÷ ۵ = ۲۶ - ۱۲ - ۱۴ كەۋاتە ژمارەي دەست پىكردن برىتپىيە لە ژمارە ۱۴ ۋەك

لە چوارگۈشەكەي خوارەۋەدا دەيىپىن:

تىكپرا - ۱۳۰

۲۸	۱۵	۳۲	۱۹	۳۶
۳۵	۲۷	۱۴	۳۱	۲۳
۲۲	۳۴	۲۶	۱۸	۳۰
۲۹	۲۱	۳۸	۲۵	۱۷
۱۶	۳۳	۲۰	۳۷	۲۴

چوارگۈشەي جادۋىسى پىكھاتوۋ لە ۴۹ خانە ۷×۷

بۇ دەستكەۋتىنى تىكپراي ۷۷۷ لەم چوارگۈشە جادۋىيە، ئەۋا دەيىت ژمارەي

بىچىنەيى يان سەرەتا و دەسپىك بدۈزىنەۋە، ئەۋىش بەم شىۋەيە دەيىت:

۷۷۷ ÷ ۷ = ۱۱۱ - ۲۴ - ۸۷ ژمارەي سەرەتايىيە.

تېيىنى: ۲۴ ژمارەي بىچىنەيى لىكدان و لىدەركردنى ژمارە ھەۋتە، ۋەك چۈن

ژمارە ۴ ھى ژمارە ۳ يە و ژمارە ۹ ھى ژمارە ۹ يە تا د .

چۈن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

۱۳۳۲	۱۰۱	۱۲۶	۹۵	۱۲۰	۸۹	۱۱۴
۱۰۷	۱۲۵	۹۴	۱۱۹	۸۸	۱۱۳	۱۳۱
۱۲۴	۱۰۰	۱۱۸	۸۷	۱۱۲	۱۳۰	۱۰۶
۹۹	۱۱۷	۹۳	۱۱۱	۱۲۹	۱۰۵	۱۲۳
۱۱۶	۹۲	۱۱۰	۱۳۵	۱۰۴	۱۲۲	۹۸
۹۱	۱۰۹	۱۳۴	۱۰۳	۱۲۸	۹۷	۱۱۵
۱۰۸	۱۳۳	۱۰۲	۱۲۷	۹۶	۱۲۱	۹۰

ھەر ژمارەيەك دەتانە ویت وەكوژمارە بۇخوتانی ھەلبىزىن و چوارگۆشەيەكى
 ۹×۹ ى بۇ دروستىكەن، دەشتوانن لە ۱۱×۱۱-۱۲۱ خانەدا ئامازە بە ھەزەكانتقان
 بىدەن.

چۇن مىشك و ئاۋەزىت بەمىزىتر دەكەي ؟

چوارگۆشە ژمارە جوۋتەككەكان

چوارگۆشە ژمارە جوۋتەككەكان دور جۇرن: جۇرى يەكەم: تەنھا لە پىنگەي
ژمارە جوۋتەككەكان ئاسايىيەكانەو ئەنجام دەدرىست لەشيوەي: $16-4 \times 4$ و
 $8 \times 8 - 16$ و $16 \times 16 - 256$ خانە. بەلام جۆرەكەي تر پىچكەيەكەي تر دەگرىت
لەشيوەي: $6 \times 6 - 36$ و $10 \times 10 - 100$ خانە.

جۇرى يەكەم:

$$24 - 2 + 22 - 4 \times 8 - 2 \div 16 - 4 \times 4$$

$$260 - 4 + 256 - 8 \times 22 - 2 \div 64 - 8 \times 8$$

$$2056 - 8 + 2048 - 16 \times 128 - 2 \div 256 - 16 \times 16$$

$$16400 - 16 + 16384 - 22 \times 512 = 2 \div 1024 - 22 \times 22$$

پىنگەي ئامادەكردنى چوارگۆشەيەكەي پىنكەتوو لە ۱۶ خانە (4×4).

هەنگاۋى يەكەم:

لە ژمارە ۱ ەو دەست پىندەكەين و دەيخەينە خانەي سوچى سەرەوەي لاي
چەپى چوارگۆشەكەو. ژمارە دراۋەكانى ترىش بەپىي پىزىيەندىيان لە
تەنىشتىيەو بۆلاي راست پىزى دەكەين و دولارىش بۆلاي خوارەوەي چەپ و
لاي راست. بەم شيوەيە:

۴			۱
	۷	۶	
	۱۱	۱۰	
۱۶			۱۳

هەنگاۋى دووهم:

چون مېشك و ئاوهزت بهيزتر دهكې ؟

له ژماره ۲ ووه و له خانې دووهې لای خواری راسته وه دهست دهكېن به دانانې ژمارهكان له خواره وه بۇ سهره وه بۇ شایې خانه نه درارهكان پردهكهینه وه، واته به پینچه وانې ههنگاوې یهكهم دهست به پریزبهندی ژماره و خانهكان دهكېن، بهم شیوهیه:

	۱۴	۱۵	
۹			۱۲
۵			۸
	۲	۳	

له نهجامیشدا نههه مان بۇ دهردهكهوئت:

۴	۱۴	۱۵	۱
۹	۷	۶	۱۲
۵	۱۱	۱۰	۸
۱۶	۲	۳	۱۳

چون میشک و تاو ورت به میزتر دهکە؟

شینواری ناما دهکردنی چوارگۆشه‌ی 8×8 - 64 خانەیی

ههنگاوی یه‌که‌م :

۸			۵	۴			۱
	۱۵	۱۴			۱۱	۱۰	
	۲۳	۲۲			۱۹	۱۸	
۳۲			۲۹	۲۸			۲۵
۴۰			۳۷	۳۶			۳۳
	۴۷	۴۶			۴۳	۴۲	
	۵۵	۵۴			۵۱	۵۰	
۶۴			۶۱	۶۰			۵۷

ههنگاوی دووهم: خانه په‌تانه‌کان له ژماره ۲ و له دووهمین خانەیی لای

پاسته‌وه پر ده‌که‌ینه‌وه و به‌ره‌و سه‌ره‌وه دین تاوه‌کو ده‌که‌ینه ژماره ۶۳ و له‌ویدا

له ته‌نیشتی ژماری ۱ دا دا‌یده‌نین .

	۵۸	۵۹			۶۲	۶۳	
۴۹			۵۲	۵۳			۵۶
۴۱			۴۴	۴۵			۴۸
	۳۴	۳۵			۳۸	۳۹	
	۲۶	۲۷			۳۰	۳۱	
۱۷			۲۰	۲۱			۲۴
۹			۱۲	۱۳			۱۶
	۲	۳			۶	۷	

ههنگاوی سێیه‌م:

چون ميشك و ثاوه زت بهمينتر دهكهي ؟

هر دوو چوارگوشه كهي سهرى دهكهي ن بهيك، بهمه بهستى چنگ كه رتنى يهك
چوارگوشه ي جادوويى ته واو.

٢٦٠-٢٦٠

٨	٥٨	٥٩	٥	٤	٦٢	٦٣	١
٤٩	١٥	١٤	٥٢	٥٣	١١	١٠	٥٦
٤١	٢٣	٢٢	٤٤	٤٥	١٩	١٨	٤٨
٣٢	٣٤	٣٥	٢٩	٢٨	٣٨	٣٩	٢٥
٤٠	٢٦	٢٧	٢٧	٦٣	٣٠	٣١	٣٣
١٧	٤٧	٤٦	٢٠	٢١	٤٣	٤٢	٢٤
٩	٥٥	٥٤	١٢	١٣	٥١	٥٠	١٦
٦٤	٢	٣	٦١	٦٠	٦	٧	٥٧

به پشت بهستن بهم شينوازمى لاي سهرمه، ده توانن چوارگوشه گه ليك دروست
بكن كه له ١٦×١٦ خانه پيگهاتبي و ده كاته ٢٥٦ و ٣٢×٣٢ - ١٠٢٤ خانه يان
هر چوارگوشه يهكي تر هر ده بيت له ژماره ١ دوه دهست پيگهين.

چون میشک و نارهزت به هیئت دهکده ای ؟
 شیواز و پنگای ناماده کردنی چوار گوشه ای جادویی که له ۲۵۶ خانه
 پیکدیت (۱۶×۱۶) . بهم شیوه یه دهتوانین نه م چوار گوشه یه ناماده بکین.

۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶۰	۱۵۰	۱۴۰	۱۳۰	۱۲۰	۱۱۰	۱۰۰	۹۰	۸۰	۷۰	۶۰	۵۰	۴۰	۳۰	۲۰	۱۰
۱۶۱	۱۵۱	۱۴۱	۱۳۱	۱۲۱	۱۱۱	۱۰۱	۹۱	۸۱	۷۱	۶۱	۵۱	۴۱	۳۱	۲۱	۱۱
۱۶۲	۱۵۲	۱۴۲	۱۳۲	۱۲۲	۱۱۲	۱۰۲	۹۲	۸۲	۷۲	۶۲	۵۲	۴۲	۳۲	۲۲	۱۲
۱۶۳	۱۵۳	۱۴۳	۱۳۳	۱۲۳	۱۱۳	۱۰۳	۹۳	۸۳	۷۳	۶۳	۵۳	۴۳	۳۳	۲۳	۱۳
۱۶۴	۱۵۴	۱۴۴	۱۳۴	۱۲۴	۱۱۴	۱۰۴	۹۴	۸۴	۷۴	۶۴	۵۴	۴۴	۳۴	۲۴	۱۴
۱۶۵	۱۵۵	۱۴۵	۱۳۵	۱۲۵	۱۱۵	۱۰۵	۹۵	۸۵	۷۵	۶۵	۵۵	۴۵	۳۵	۲۵	۱۵
۱۶۶	۱۵۶	۱۴۶	۱۳۶	۱۲۶	۱۱۶	۱۰۶	۹۶	۸۶	۷۶	۶۶	۵۶	۴۶	۳۶	۲۶	۱۶
۱۶۷	۱۵۷	۱۴۷	۱۳۷	۱۲۷	۱۱۷	۱۰۷	۹۷	۸۷	۷۷	۶۷	۵۷	۴۷	۳۷	۲۷	۱۷
۱۶۸	۱۵۸	۱۴۸	۱۳۸	۱۲۸	۱۱۸	۱۰۸	۹۸	۸۸	۷۸	۶۸	۵۸	۴۸	۳۸	۲۸	۱۸
۱۶۹	۱۵۹	۱۴۹	۱۳۹	۱۲۹	۱۱۹	۱۰۹	۹۹	۸۹	۷۹	۶۹	۵۹	۴۹	۳۹	۲۹	۱۹
۱۷۰	۱۶۰	۱۵۰	۱۴۰	۱۳۰	۱۲۰	۱۱۰	۱۰۰	۹۰	۸۰	۷۰	۶۰	۵۰	۴۰	۳۰	۲۰
۱۷۱	۱۶۱	۱۵۱	۱۴۱	۱۳۱	۱۲۱	۱۱۱	۱۰۱	۹۱	۸۱	۷۱	۶۱	۵۱	۴۱	۳۱	۲۱
۱۷۲	۱۶۲	۱۵۲	۱۴۲	۱۳۲	۱۲۲	۱۱۲	۱۰۲	۹۲	۸۲	۷۲	۶۲	۵۲	۴۲	۳۲	۲۲
۱۷۳	۱۶۳	۱۵۳	۱۴۳	۱۳۳	۱۲۳	۱۱۳	۱۰۳	۹۳	۸۳	۷۳	۶۳	۵۳	۴۳	۳۳	۲۳
۱۷۴	۱۶۴	۱۵۴	۱۴۴	۱۳۴	۱۲۴	۱۱۴	۱۰۴	۹۴	۸۴	۷۴	۶۴	۵۴	۴۴	۳۴	۲۴
۱۷۵	۱۶۵	۱۵۵	۱۴۵	۱۳۵	۱۲۵	۱۱۵	۱۰۵	۹۵	۸۵	۷۵	۶۵	۵۵	۴۵	۳۵	۲۵
۱۷۶	۱۶۶	۱۵۶	۱۴۶	۱۳۶	۱۲۶	۱۱۶	۱۰۶	۹۶	۸۶	۷۶	۶۶	۵۶	۴۶	۳۶	۲۶
۱۷۷	۱۶۷	۱۵۷	۱۴۷	۱۳۷	۱۲۷	۱۱۷	۱۰۷	۹۷	۸۷	۷۷	۶۷	۵۷	۴۷	۳۷	۲۷
۱۷۸	۱۶۸	۱۵۸	۱۴۸	۱۳۸	۱۲۸	۱۱۸	۱۰۸	۹۸	۸۸	۷۸	۶۸	۵۸	۴۸	۳۸	۲۸
۱۷۹	۱۶۹	۱۵۹	۱۴۹	۱۳۹	۱۲۹	۱۱۹	۱۰۹	۹۹	۸۹	۷۹	۶۹	۵۹	۴۹	۳۹	۲۹
۱۸۰	۱۷۰	۱۶۰	۱۵۰	۱۴۰	۱۳۰	۱۲۰	۱۱۰	۱۰۰	۹۰	۸۰	۷۰	۶۰	۵۰	۴۰	۳۰
۱۸۱	۱۷۱	۱۶۱	۱۵۱	۱۴۱	۱۳۱	۱۲۱	۱۱۱	۱۰۱	۹۱	۸۱	۷۱	۶۱	۵۱	۴۱	۳۱
۱۸۲	۱۷۲	۱۶۲	۱۵۲	۱۴۲	۱۳۲	۱۲۲	۱۱۲	۱۰۲	۹۲	۸۲	۷۲	۶۲	۵۲	۴۲	۳۲
۱۸۳	۱۷۳	۱۶۳	۱۵۳	۱۴۳	۱۳۳	۱۲۳	۱۱۳	۱۰۳	۹۳	۸۳	۷۳	۶۳	۵۳	۴۳	۳۳
۱۸۴	۱۷۴	۱۶۴	۱۵۴	۱۴۴	۱۳۴	۱۲۴	۱۱۴	۱۰۴	۹۴	۸۴	۷۴	۶۴	۵۴	۴۴	۳۴
۱۸۵	۱۷۵	۱۶۵	۱۵۵	۱۴۵	۱۳۵	۱۲۵	۱۱۵	۱۰۵	۹۵	۸۵	۷۵	۶۵	۵۵	۴۵	۳۵
۱۸۶	۱۷۶	۱۶۶	۱۵۶	۱۴۶	۱۳۶	۱۲۶	۱۱۶	۱۰۶	۹۶	۸۶	۷۶	۶۶	۵۶	۴۶	۳۶
۱۸۷	۱۷۷	۱۶۷	۱۵۷	۱۴۷	۱۳۷	۱۲۷	۱۱۷	۱۰۷	۹۷	۸۷	۷۷	۶۷	۵۷	۴۷	۳۷
۱۸۸	۱۷۸	۱۶۸	۱۵۸	۱۴۸	۱۳۸	۱۲۸	۱۱۸	۱۰۸	۹۸	۸۸	۷۸	۶۸	۵۸	۴۸	۳۸
۱۸۹	۱۷۹	۱۶۹	۱۵۹	۱۴۹	۱۳۹	۱۲۹	۱۱۹	۱۰۹	۹۹	۸۹	۷۹	۶۹	۵۹	۴۹	۳۹
۱۹۰	۱۸۰	۱۷۰	۱۶۰	۱۵۰	۱۴۰	۱۳۰	۱۲۰	۱۱۰	۱۰۰	۹۰	۸۰	۷۰	۶۰	۵۰	۴۰
۱۹۱	۱۸۱	۱۷۱	۱۶۱	۱۵۱	۱۴۱	۱۳۱	۱۲۱	۱۱۱	۱۰۱	۹۱	۸۱	۷۱	۶۱	۵۱	۴۱
۱۹۲	۱۸۲	۱۷۲	۱۶۲	۱۵۲	۱۴۲	۱۳۲	۱۲۲	۱۱۲	۱۰۲	۹۲	۸۲	۷۲	۶۲	۵۲	۴۲
۱۹۳	۱۸۳	۱۷۳	۱۶۳	۱۵۳	۱۴۳	۱۳۳	۱۲۳	۱۱۳	۱۰۳	۹۳	۸۳	۷۳	۶۳	۵۳	۴۳
۱۹۴	۱۸۴	۱۷۴	۱۶۴	۱۵۴	۱۴۴	۱۳۴	۱۲۴	۱۱۴	۱۰۴	۹۴	۸۴	۷۴	۶۴	۵۴	۴۴
۱۹۵	۱۸۵	۱۷۵	۱۶۵	۱۵۵	۱۴۵	۱۳۵	۱۲۵	۱۱۵	۱۰۵	۹۵	۸۵	۷۵	۶۵	۵۵	۴۵
۱۹۶	۱۸۶	۱۷۶	۱۶۶	۱۵۶	۱۴۶	۱۳۶	۱۲۶	۱۱۶	۱۰۶	۹۶	۸۶	۷۶	۶۶	۵۶	۴۶
۱۹۷	۱۸۷	۱۷۷	۱۶۷	۱۵۷	۱۴۷	۱۳۷	۱۲۷	۱۱۷	۱۰۷	۹۷	۸۷	۷۷	۶۷	۵۷	۴۷
۱۹۸	۱۸۸	۱۷۸	۱۶۸	۱۵۸	۱۴۸	۱۳۸	۱۲۸	۱۱۸	۱۰۸	۹۸	۸۸	۷۸	۶۸	۵۸	۴۸
۱۹۹	۱۸۹	۱۷۹	۱۶۹	۱۵۹	۱۴۹	۱۳۹	۱۲۹	۱۱۹	۱۰۹	۹۹	۸۹	۷۹	۶۹	۵۹	۴۹
۲۰۰	۱۹۰	۱۸۰	۱۷۰	۱۶۰	۱۵۰	۱۴۰	۱۳۰	۱۲۰	۱۱۰	۱۰۰	۹۰	۸۰	۷۰	۶۰	۵۰

شىۋاز و پىنگاي دروستكىردنى چۈرگۈشەي ۱۶ خانەيى و ھەنگارەكانى:

۱- بەم پىنگايە ھەلدەستىن بە دەرھىنانى ژمارەي بىچىنەيى بۇ ۱۶ خانەكە:

$4 \times 4 = 16 - 2 - 1 - 8 - 7$ كەۋاتە ژمارە ۷ ژمارەي بىچىنەيى و جۇكارە.

۲- گەر تىكپراي ۹۸ خال بۇھەر ستونىك و ھىگىرىن ئەۋا دايەشى ۴ ي

دەكەين و $4 + 24$ مان چىنگ دەكەۋىت، دواتر ۷ لە ۲۴ دەرەكەين و ۱۷

مان بۇ دەمىنىتەۋە. كەۋاتە ژمارە ۱۷ لەم كاتەدا ژمارەي بىچىنەيى و

دەست پىكارە .

تىكپراي - ۹۸

۲۰	۳۰	۳۱	۱۷
۲۵	۲۳	۲۲	۲۸
۲۱	۲۷	۲۶	۲۴
۳۲	۱۸	۱۹	۲۹

بۇ دروستكىردنى چۈرگۈشەي ۶۴ خانەيى ھەمان پىنگاي پىشۋو دەرگىن.

چون ميشك و ناوهرت بهمينتر دهكهي ؟

شيواز و پنگهي نامادهكردي چوارگوشهي 8×8 ، واته تيكراي 64

خانهيي:

۱- ژمارهي بنچينهيي ژماره 64 ده دوزينه وه، بهم شيوهيه:

$8 \times 8 = 64 = 2 \div 32 = 1 - 31$ ، كه واته ژماره 31 ژمارهي بنچينهيي و

جوكاره.

۲- تيكراي 372 ورده گرین و دابه شي 8 ي دهكهي و پاقيش 4

دهمينته وه.

۳- ژمارهي جوكار كه 31 كه له 46 وردهكهي و 15 مان بؤ دهمينته وه، كه

ژمارهي سهرتا و دهستپيكاره.

بلي، نه مه شيواز و پنگاي دروستكردي چوارگوشهي پيكهاتووه له 64 خانه.

22	72	73	19	18	76	77	15
63	29	28	66	67	25	24	70
55	37	36	58	59	33	32	62
46	48	49	43	42	52	53	39
54	40	41	51	50	44	45	47
31	61	60	34	35	57	56	38
23	69	68	26	27	65	64	30
78	16	17	75	74	20	21	71

تيكراي ناسويي و ستوني و تيري برتبيه له 372

چون میشك و ناوهرت بههیزتر دهكهی ؟

شینواز و ینگهی نامادهکردنی چوارگوشهی پیکهاتوو له ۳۶ خانه (۶×۶).

دهتوانین بچوکتترین ژمارهی دهست پیکردن بۆ چوارگوشهی پیکهاتوو له ۳۶ خانه بهم شینوهیه دههوزینهوه:

$$111 - 3 + 10 \cdot 8 - 6 \times 18 - 2 \div 36 - 6 \times 6$$

۲۴	۱۹	۲۶	۶	۱	۸
۲۵	۲۳	۲۱	۷	۵	۳
۲۰	۲۷	۲۲	۲	۹	۴
۱۵	۱۰	۱۷	۳۳	۲۸	۳۵
۱۶	۱۴	۱۲	۳۴	۳۲	۳۰
۱۱	۱۸	۱۳	۲۹	۳۶	۳۱

II

IV

تیبینی: وهك تیبینی دهكەین كه لیڕه‌دا چوار چوارگوشهی جادویی هه‌ن و هه‌ریه‌كه‌یان له ۹ خانه پیکهاتوو. ده‌توانین چوارگوشهی پیکهاتوو له ۳۶ خانه‌ییش به‌هه‌مان شینواز دروست بکه‌ین، به چوارگوشهی سه‌ره‌تای لای چه‌پی خواره‌وه دهست پیده‌که‌ین و دواتر لای راست و ئینجا دوو چوارگوشهی تر له سه‌ره‌وه‌ی دوو چوارگوشه‌که‌ی تر دروست ده‌که‌ین. بهم شینوهیه چوارگوشهی پیکهاتوو له ۳۵ خانه‌مان چنگ ده‌که‌وێت.

هه‌نگاوی دووهم لیڕه‌دا گۆڕینی ئەم ژمارانه‌یه: ۸ و ۳۵، ۴ و ۳۱، ۵ و ۳۲.

ئه‌وه‌ی ده‌یبینی چوارگوشهی پیکهاتوو له ۳۶ خانه

چون مېشك و ئاوهزت بههيزتر دهكەي ؟
 وهك دهبيتي ليرهدا به گورانيكي كهه توانيمان چوارگوشهيهكي ۳۶ خانەيي
 دروستبكهين .

۳۵	۱	۶	۲۶	۱۹	۲۴
۳	۳۲	۷	۲۱	۲۳	۲۵
۳۱	۹	۲	۲۲	۲۷	۲۰
۸	۲۸	۳۳	۱۷	۱۰	۱۵
۳۰	۵	۳۴	۱۲	۱۴	۱۶
۴	۲۶	۲۹	۱۳	۱۸	۱۱

تيبيتي: ژماره ئالوگور كراوهكان به پيتي رهشتر ئامازهيان پيدراوه.

شيواز و پنگەي ئامادهكردني چوارگوشەي جادوويي پيكهاتور له ۳۶
 خانه و بهتيكرايهك كه خوت بتهويت، بهم شيويه دهبيت:

۱- ژماره بنچينهيي و جوكاري ژماره ۳۶ دههوزينهوهو بهم شيويه:

$6 \times 6 = 36 = 18 - 1 - 17$ ، كهواته ژماره ۱۷ ژماره بنچينهيي ر

جوكاري ژماره ۳۶ ه.

۲- دهبيت تيكرايهك مهلبزيرين كه گه وره تر بيت له ۱۱۱، چونكه بچوكترين

ژماره جوكار و بچينهيي ۳۶ خانهيي گه وره تره له ۱۱۱.

۳- دهبيت تيكراكه گونجاوبيت بؤ دابه شيوون بهسەر ۶ و ۳ يش به باقي

بميينتهوه.

چۆن مېشك و ئاومەزت بەھىزىتر دەكەي ؟

۴- بەپشت بەستىن بەكە تېكپاي ۱۵۳ ھەلدەبىزىرىن و دابەشى ۶ ى دەكەين و تېكپاي ۲۵ مان دەست دەكەيت و پاقىش ۳ دەمىنىتەو.

۵- ژمارە جۇكارەكەي ۳۶ كە ۱۷ يە ۲۵ ى دەردەكەين و ژمارە ۸ مان وەك ژمارەي دەست پىكار دەست دەكەيت. كەواتە بۇ دەستكەوتنى چوارگۆشەيەكى تەوايى ۳۶ خانەي دەيت لە ۱۵۳ وە دەست پىكەين، وەك تېكپا.

۶- بەم شىوہەش نەم چوارگۆشەيە دروست دەكرىت:

چوارگۆشەي جادوويى يەكەم:

۳۱	۲۶	۳۳	۱۳	۸	۱۵
۳۲	۳۰	۲۸	۱۴	۱۲	۱۰
۲۷	۳۴	۲۹	۹	۱۶	۱۱
۲۲	۱۷	۲۴	۴۰	۳۵	۴۲
۲۳	۲۱	۱۹	۴۱	۳۹	۳۷
۱۸	۲۵	۲۰	۳۶	۴۳	۳۸

لەم كاتەدا دەيت نەم ژمارانە بگۆرىتەو، يان شوين گۆركىيان پىكەيت: ۱۵ و

۴۵، ۱۱ و ۳۸، ۱۲ و ۳۹. چوارگۆشەي جادوويى دوايىن بەم شىوہە نامادە

دەكرىت:

چون میشک و ناورزت بهمیزتر دهکە؟

چوارگۆشەى جادوویى دواىین-تیکرا بریتییه له ۱۵۳

۳۱	۲۶	۳۳	۱۳	۸	۴۲
۳۲	۳۰	۲۸	۱۴	۳۹	۱۰
۲۷	۳۴	۲۹	۹	۱۶	۳۸
۲۲	۱۷	۲۴	۴۰	۳۵	۱۵
۲۳	۲۱	۱۹	۴۱	۱۲	۳۷
۱۸	۲۵	۲۰	۳۶	۴۳	۱۱

نامادهکردنى چوارگۆشەى جادوویى پینکھاتوو له ۱۰۰ خانه (۱۰×۱۰).

چوارگۆشەى یەكەم:

۶۵	۵۲	۶۹	۵۶	۷۳	۱۵	۲	۱۹	۶	۲۳
۷۲	۶۴	۵۱	۶۸	۶۰	۲۲	۱۴	۱	۱۸	۱۰
۵۹	۷۱	۶۳	۵۵	۶۷	۹	۲۱	۱۳	۵	۱۷
۶۶	۵۸	۷۵	۶۲	۵۴	۱۶	۸	۲۵	۱۲	۴
۵۳	۷۰	۵۷	۷۴	۶۱	۳	۲۰	۷	۲۴	۱۱
۴۰	۲۷	۴۴	۳۱	۴۸	۹۰	۷۷	۹۴	۸۱	۹۸
۴۷	۳۹	۲۶	۴۳	۳۵	۹۷	۸۹	۷۶	۹۳	۸۵
۳۴	۴۶	۳۸	۳۰	۴۲	۸۴	۹۶	۸۸	۸۰	۹۲
۴۱	۳۳	۵۰	۳۷	۲۹	۹۱	۸۳	۱۰۰	۸۷	۷۹
۲۸	۴۵	۳۲	۴۹	۳۶	۷۸	۹۵	۸۲	۹۹	۸۶

چون ميشك و ناوهزت بهيزتر دهكهي ؟

تييبيني: چوارگوشه گه وره كه ۴ دانه چوارگوشه له خوده كړنت، له هر چوارگوشه يه كدا ۲۵ خانه هيه، كه واته دهينت وەك چون ۲۵ خانه يه كانقان رينكخستوه ناوهش له م چوار ۲۵ خانه يه بكن بهيهك و چوارگوشه يه كي گه وره ي لي دروستبكن.

بوته مهش دهينت نه م ژمارانه ئالو گوډ پييكهين:

۲۳ و ۱۱/۹۸، ۶/۸۶، ۱۸/۸۱، ۱۲/۹۳، ۲۴/۸۷، ۱/۹۸، ۱۳/۷۶، ۲۵/۸۸، ۲۱/۱۰۰، ۷۳/۹۶، ۶۱/۴۸، ۶۸/۳۶، ۶۲/۴۳، ۶۳/۳۷ و ۳۸.

له م چوارگوشه يه به پشت بهستن به و داتا ئالو گوډ كراوانه وه ي سهره وه ناماده كراوه.

۹۸	۸۱	۱۹	۲	۱۵	۴۸	۵۶	۶۹	۵۲	۶۵
۱۰	۹۳	۷۶	۱۴	۲۲	۶۰	۴۳	۵۱	۶۴	۷۲
۱۷	۵	۸۸	۹۶	۹	۶۷	۵۵	۳۸	۷۱	۵۹
۴	۸۷	۱۰۰	۸	۱۶	۵۴	۳۷	۷۵	۵۸	۶۶
۸۶	۹۹	۷	۲۰	۳	۳۶	۷۴	۵۷	۷۰	۵۳
۲۳	۶	۹۴	۷۷	۹۰	۷۳	۳۱	۴۴	۲۷	۴۰
۸۵	۱۸	۱	۸۹	۹۷	۳۵	۶۸	۲۶	۳۹	۴۷
۹۲	۸۰	۱۳	۲۱	۸۴	۴۲	۳۰	۶۳	۴۶	۳۴
۷۹	۱۲	۲۵	۸۳	۹۱	۲۹	۶۲	۵۰	۳۳	۴۱
۱۱	۲۴	۸۲	۹۵	۷۸	۶۱	۴۹	۳۲	۴۵	۲۸

چۈن مېنىڭ ۋ ئاۋەزىت بەھىزىر دەكەي ؟
دوۋىن چوارگۈشەي جادۋىي لىدروست دەكەين لەرىنگەي گۈپىنى شوپىنى ۸۸ ۋ
۲۸ ۋ ۷ ۋ ۵۷ .

تىكرا لىرەدا = ۵۰۵ .
چوارگۈشەيەكەي جادۋىي پىكھاتوو لە ۱۰۰ خانە (۱۰×۱۰)

۶۵	۵۲	۶۹	۵۶	۴۸	۱۵	۲	۱۹	۸۱	۹۸
۷۲	۶۴	۵۱	۴۳	۶۰	۲۲	۱۴	۷۶	۹۳	۱۰
۵۹	۷۱	۸۸	۵۵	۶۷	۹	۹۶	۳۸	۵	۱۷
۶۶	۵۸	۷۵	۳۷	۵۴	۱۶	۸	۱۰۰	۸۷	۴
۵۳	۷۰	۷	۷۴	۳۶	۳	۲۰	۵۷	۹۹	۸۶
۴۰	۲۷	۴۴	۳۱	۷۳	۹۰	۷۷	۹۴	۶	۲۳
۴۷	۳۹	۳۶	۶۸	۳۵	۹۷	۸۹	۱	۱۸	۸۵
۳۴	۴۶	۶۳	۳۰	۴۲	۸۴	۳۱	۱۳	۸۰	۹۲
۴۱	۳۳	۵۰	۶۲	۲۹	۹۱	۸۳	۲۵	۱۲	۷۹
۲۸	۴۵	۳۲	۴۹	۶۱	۷۸	۹۵	۸۲	۲۴	۱۱

بۇ ئامادەكردنى چوارگۈشەيەكەي جادۋىي پىكھاتوو لە ۱۰۰ خانە پىنويستە نەم
ھەنگاۋانە بگىرەتە بەر، جا تىكراكەشى ھەرچەندە بىت :

۱- ژمارەي جۇكارى ۱۰۰ خانەيى بدۆزىنەۋە .

۲- بەم شىۋەيە دىدۆزىنەۋە: $۱۰ \times ۱۰ = ۱۰۰ - ۲ = ۹۸$.

۳- كەۋاتە ژمارە ۴۹ ژمارەي جۇكار ۋ بىنچىنەيىيە بۆھەموو چوارگۈشەكەي
پىكھاتوو لە ۱۰۰ خانە .

- ۴- دهبیئت تیکرای ژمارهکان به ستونی و ناسۆیی و تیرهیش زیادترین له ۵۰۵ و بتوانیت بهسەر ۱۰ دا دابهش بکرت و ۵ یشی لی بمینیتتهوه.
- ۵- به پشت بهستن بهمه با ژماره ۹۰۵ وەرگیرین. گەر $۱۰ \div ۹۰۳$ بکهین ئهرا ئهجامهکان ۹۰ دهبیئت و ۵ یش دهمینیتتهوه.
- ۶- بۆ دۆزینهوهی ئهو ژمارهیهی که دهستی پیدهکهن، له م کاته دا ۴۹ له ۹۰ دهر بکهین دهبین ژماره ۴۱ تان وهکو ژماره ی دهستپینکاری بچووک چنگ دهکهوینت.
- ۷- بۆ دهستکهوتنی چوارگۆشهیهک که به ستونی و ناسۆیی و تیرهیشدا تیکرای ۹۰۵ مان چنگ بکهوینت له ۱۰۰ خانهییدا به ژماره ۴۱ دهست پیدهکهین.

چون میشک و ناودزت به هیتر دهکهی ؟

چوارگوشهی یهکهم

۱۰۵	۹۲	۱۰۹	۹۶	۱۱۳	۵۵	۴۲	۵۹	۴۶	۶۳
۱۱۲	۱۰۴	۹۱	۱۰۸	۱۰۰	۶۲	۵۴	۴۱	۵۸	۵۰
۹۹	۱۱۱	۱۰۳	۹۵	۱۰۷	۴۹	۶۱	۵۳	۴۵	۵۷
۱۰۶	۹۸	۱۱۵	۱۰۲	۹۴	۵۶	۴۸	۶۵	۵۲	۴۴
۹۳	۱۱۰	۹۷	۱۱۴	۱۰۱	۴۳	۶۰	۴۷	۶۴	۵۱
۸۰	۶۷	۸۴	۷۱	۸۸	۱۳۰	۱۱۷	۱۳۴	۱۲۱	۱۳۸
۸۷	۷۹	۶۶	۸۳	۷۵	۱۳۷	۱۲۹	۱۱۶	۱۳۳	۱۲۵
۷۴	۸۶	۷۸	۷۰	۸۲	۱۲۴	۱۳۶	۱۲۸	۱۲۰	۱۳۲
۸۱	۷۳	۹۰	۷۷	۶۹	۱۳۱	۱۲۳	۱۴۰	۱۲۷	۱۱۹
۶۸	۸۵	۷۲	۸۹	۷۶	۱۱۸	۱۳۵	۱۲۲	۱۳۹	۱۲۶

چۆن مېنىڭ ۋ ئاۋەزىت بەھىزىتىر دىكەي ؟

چۈرگۈشەي كۆتايى

تېكرا ۹۰۵= بە ستونى ۋ ئاسۋىيى ۋ تېرىيش.

۱۰۵	۹۲	۱۰۹	۹۶	۸۸	۵۵	۴۲	۵۹	۱۲۱	۱۲۸
۱۱۲	۱۰۴	۹۱	۸۳	۱۰۰	۶۲	۵۴	۱۱۶	۱۳۳	۵۰
۹۹	۱۱۱	۱۲۸	۹۵	۱۰۷	۴۹	۱۳۶	۷۸	۴۵	۵۷
۱۰۶	۹۸	۱۱۵	۷۷	۹۴	۵۶	۴۸	۱۴۰	۱۲۷	۴۴
۹۳	۱۱۰	۴۷	۱۱۴	۷۶	۴۳	۶۰	۹۷	۱۳۹	۱۲۶
۸۰	۶۷	۸۴	۷۱	۱۱۳	۱۳۰	۱۱۷	۱۳۴	۴۶	۶۳
۸۷	۷۹	۶۶	۱۰۸	۷۵	۱۲۷	۱۲۹	۴۱	۵۸	۱۲۵
۷۴	۸۶	۱۰۳	۷۰	۸۲	۱۲۴	۶۱	۵۳	۱۲۰	۱۳۲
۸۱	۷۳	۹۰	۱۰۲	۶۹	۱۳۱	۱۲۳	۶۵	۵۲	۱۱۹
۶۸	۸۵	۷۲	۸۹	۱۰۱	۱۱۸	۱۳۵	۱۲۲	۶۴	۵۱

چون میشک و ناوہزت بهینتر دهکھی؟

چوارگوشہی دووہم:

۱۰۵	۹۲	۱۰۹	۹۶	۸۸	۵۵	۴۲	۵۹	۱۲۱	۱۳۸
۱۱۲	۱۰۴	۹۱	۸۳	۱۰۰	۶۲	۵۴	۱۱۶	۱۳۳	۵۰
۹۹	۱۱۱	۷۸	۹۵	۱۰۷	۴۹	۱۳۶	۱۲۸	۴۵	۵۷
۱۰۶	۹۸	۱۱۵	۷۷	۹۴	۵۶	۴۸	۱۴۰	۱۲۷	۴۴
۹۳	۱۱۰	۹۷	۱۱۴	۷۶	۴۳	۶۰	۴۷	۱۳۹	۱۲۶
۸۰	۶۷	۸۴	۷۱	۱۱۳	۱۳۰	۱۱۷	۱۳۴	۴۶	۶۳
۸۷	۷۹	۶۶	۱۰۸	۷۵	۱۳۷	۱۲۹	۴۱	۵۸	۱۲۵
۷۴	۸۶	۱۰۳	۷۰	۸۲	۱۲۴	۶۱	۵۳	۱۲۰	۱۳۲
۸۱	۷۳	۹۰	۱۰۲	۶۹	۱۳۱	۱۲۳	۶۵	۵۲	۱۱۹
۶۸	۸۵	۷۲	۸۹	۱۰۱	۱۱۸	۱۳۵	۱۲۲	۶۴	۵۱

چۈن مىشك و ئارمىزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

چوارگۆشەيەكى جادوويى ناوازە:

چوارگۆشەيەكى ناوازەھەيە كە ماندىف ى شاعىر دايھىناوہ. ژمارەي جىگىر بۇ
ھەر ستونىكى خانەيى ۲۴ ۵ و بە ۳۴ شىواز نەم ژمارەيە لەرىگەي كۆكردنەوہوہ
دەست دەكەوئىت.

۵	۱۶	۳	۱۰
۴	۹	۶	۱۵
۱۴	۷	۱۲	۱
۱۱	۲	۱۳	۸

دەك لە خشتەكەي داھاتوو دايبينى كە بە چەندىن شىواز ھەژمارى جۇراو جۇر
يەك كۆ و نەجاممان چىنگ دەكەوئىت .

چون میشک و ناوہزت بہمیزتر دہکھی؟

خشتہی

۲۴	-	۱۶	۹	۶	۳	(۱۹)	۲۴	-	۱۵	۱۴	۴	۱	(۱)
۲۴	-	۱۵	۱۰	۶	۳	(۲۰)	۲۴	-	۱۶	۱۱	۶	۱	(۲)
۲۴	-	۱۳	۱۲	۶	۳	(۲۱)	۲۴	-	۱۵	۱۲	۶	۱	(۳)
۲۴	-	۱۴	۹	۸	۳	(۲۲)	۲۴	-	۱۶	۱۰	۷	۱	(۴)
۲۴	-	۱۳	۱۰	۸	۳	(۲۳)	۲۴	-	۱۴	۱۲	۷	۱	(۵)
۲۴	-	۱۶	۹	۵	۴	(۲۴)	۲۴	-	۱۵	۱۰	۸	۱	(۶)
۲۴	-	۱۵	۱۰	۵	۴	(۲۵)	۲۴	-	۱۴	۱۱	۸	۱	(۷)
۲۴	-	۱۴	۱۱	۵	۴	(۲۶)	۲۴	-	۱۳	۱۲	۸	۱	(۸)
۲۴	-	۱۵	۹	۶	۴	(۲۷)	۲۴	-	۱۶	۱۳	۳	۲	(۹)
۲۴	-	۱۳	۱۱	۶	۴	(۲۸)	۲۴	-	۱۶	۱۱	۵	۲	(۱۰)
۲۴	-	۱۴	۹	۷	۴	(۲۹)	۲۴	-	۱۵	۱۲	۵	۲	(۱۱)
۲۴	-	۱۳	۱۰	۷	۴	(۳۰)	۲۴	-	۱۶	۹	۷	۲	(۱۲)
۲۴	-	۱۲	۹	۸	۵	(۳۱)	۲۴	-	۱۴	۱۱	۷	۲	(۱۳)
۲۴	-	۱۱	۱۰	۸	۵	(۳۲)	۲۴	-	۱۳	۱۲	۷	۲	(۱۴)
۲۴	-	۱۲	۹	۷	۶	(۳۳)	۲۴	-	۱۵	۹	۸	۲	(۱۵)
۲۴	-	۱۱	۱۰	۷	۶	(۳۴)	۲۴	-	۱۳	۱۱	۸	۲	(۱۶)
							۲۴	-	۱۶	۱۰	۵	۲	(۱۷)
							۲۴	-	۱۴	۱۲	۵	۲	(۱۸)

ئاكشايىا چاكرا Akshaya Chakra

ئاكشايىا چاكرا يەككىكە لەخۇشتىن رېنگەكانى ئامادەكردىنى چوارگۆشەى جادووىى پېكھاتوو لە ۱۶ خانە، ئەم چوارگۆشەى خارەنى دوو تايىبەتەندىيە:
(۱) دەتوانى لە ۳۴ گۆشەى جىياۋازەۋە ئەم ژمارانە كۆيكەيتەۋە و بەرمەى دەست كەوتوو لەھەموو ئاراستەيەكدا دەكاتە ۳۴ .

(۲) بەپشت بەستىن بەم چوارگۆشە جادوويىيە ۱۶ خانەيىيە، ھەر ژمارەيەك لەو ۳۴ تېكرايىيە ۋەربىگىرىت (كە لەرېنگەى كۆكرىنەۋەى ژمارەى خانەى ستونەكانەۋە ژمارەى مەبەست چىنگ دەكەرىت) لەكاتى دروستكردىنى چوارگۆشەى ۱۶ خانەيىدا. بەم رېنگەيە دەگوترىت ئاكشايىا چاكرا؛ چۈن بەھەر ژمارەيەك خۇتان خەزتان لىيەتى دەتوانن ئەم خانانە پېرېكەنەۋە، جا ژمارەى تەك بىت يان جووت.

۹	۶	۳	۱۶
۴	۱۵	۱۰	۵
۱۴	۱	۸	۱۱
۷	۱۲	۱۳	۲

ھەژماركارىيە جۇراۋ چەشەنەكان لە خىشتەكەى داھاتوودا دياردەكەرن.

چون ميشك و ناومزت بهيزتر دهكهي ؟

۳۴	-	۱۴	۱۲	۵	۳	(۱۹)	۳۴	-	۱۶	۱۳	۴	۱	(۱)
۳۴	-	۱۶	۹	۶	۳	(۲۰)	۳۴	-	۱۵	۱۴	۴	۱	(۲)
۳۴	-	۱۵	۱۰	۶	۳	(۲۱)	۳۴	-	۱۶	۱۱	۶	۱	(۳)
۳۴	-	۱۳	۱۲	۶	۳	(۲۲)	۳۴	-	۱۵	۱۲	۶	۱	(۴)
۳۴	-	۱۴	۹	۸	۳	(۲۳)	۳۴	-	۱۶	۱۰	۷	۱	(۵)
۳۴	-	۱۳	۱۰	۸	۳	(۲۴)	۳۴	-	۱۴	۱۲	۷	۱	(۶)
۳۴	-	۱۶	۹	۵	۴	(۲۵)	۳۴	-	۱۵	۱۰	۸	۱	(۷)
۳۴	-	۱۵	۱۰	۵	۴	(۲۶)	۳۴	-	۱۴	۱۱	۸	۱	(۸)
۳۴	-	۱۴	۱۱	۵	۴	(۲۷)	۳۴	-	۱۳	۱۲	۸	۱	(۹)
۳۴	-	۱۵	۹	۶	۴	(۲۸)	۳۴	-	۱۶	۱۳	۳	۲	(۱۰)
۳۴	-	۱۴	۹	۷	۴	(۲۹)	۳۴	-	۱۵	۱۴	۳	۲	(۱۱)
۳۴	-	۱۳	۱۰	۷	۴	(۳۰)	۳۴	-	۱۶	۱۱	۵	۲	(۱۲)
۳۴	-	۱۲	۹	۸	۵	(۳۱)	۳۴	-	۱۵	۱۲	۵	۲	(۱۳)
۳۴	-	۱۱	۱۰	۸	۵	(۳۲)	۳۴	-	۱۶	۹	۷	۲	(۱۴)
۳۴	-	۱۲	۹	۷	۶	(۳۳)	۳۴	-	۱۴	۱۱	۷	۲	(۱۵)
۳۴	-	۱۱	۱۰	۷	۶	(۳۴)	۳۴	-	۱۳	۱۲	۷	۲	(۱۶)
							۳۴	-	۱۳	۱۱	۸	۲	(۱۷)
							۳۴	-	۱۶	۱۰	۵	۳	(۱۸)

چۆن مېشك و ئاومەت بەھىزىتر دەكەي ؟

دەتوانن ھەر چوارگۆشەيەكى جادوويى ۱۶ خانەيى بگۆپن بۆ چوارگۆشەي تر، ئەمەش لەكاتى بەكارھىنەنى ژمارەي گەرەتر لە ۲۴ دا دەگونجى. بۆ سەلماندى ئەمەش، دەيىت:

ھەر ژمارەيەك ھەلدەبىزى ھەلى بىزىرە. بۆنەنە: ژمارە ۹۱، ئەم ژمارەيە دەيىت لەنيو چوارگۆشە جادوويەكەدا بەم شىوہە بەكاربەندىت:

۹۱-۳۴-۵۷÷۴-۱۴. كەواتە ۱۴ بەرئەنجامى دابەشكارىيە و ۱ يش ماوەتەوہ. بەپشت بەستن بە چوارگۆشەكەي پيشووتر ۱۴ى تەواو و يەكى زيادەيش لەگەل يەكتر كۆبەنەوہ دەكاتە ۱۵. ئەوجا ۱۵ لەگەل چوار گەرەترين ژمارە ھەبووہكانى نيو چوارگۆشە جادوويەكەدا كۆدەكەينەوہ، واتە: (۱۵+۱۳-۲۸ ، ۱۵+۱۴-۲۹ ، ۱۵+۳۰-۳۱) . ئەوجا ژمارە ۱۴ لەگەل ئەم ژمارانەشدا كۆدەكەينەوہ: ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲. دواتر ھەموو ئەم كۆكرانە و ئەوانەي پيشووتر بەم شىوہە لەناوخانەي جياوازدا دابىنى.

۲۳	۲۰	۱۷	۳۱
۱۸	۳۰	۲۴	۱۹
۲۹	۱۵	۲۲	۲۵
۲۱	۲۶	۲۸	۱۶

بابلىين نيوہ ژمارە ۳۵ تان ھەلجىزاردوہ. پاش دەرکردنى ژمارە ۳۴ لە ۳۵ ئەوجا ژمارە ۱ مان دەست دەكەويىت. ئەم ژمارەيە لەگەل گەرەترين چوار ژمارەي

چون مېشك و ناوړه زت به ټيزتر دهكې ؟
 گوره دا كو دهكې نه وه. له م پڼگه يه شه وه ده توانين چوارگو شه يه كې نوې به م
 چه شنه دروستې كېين:

ټيكرۍ- ٣٥ .

٩	٦	٣	١٧
٤	١٦	١٠	٥
١٥	١	٨	١١
٧	١٢	١٤	٢

گرهنگی ټاكشایا چاكرا

له مېزه خه لكې پروايان وه هابوو كه نه م چوارگو شه يه مايه ي به خته بو هر
 كه سيك ه يبيت، هر كه سيش ه ييوايه لای كه س باسی نه ده كرد. ژميژه
 خه لكې له سر پليتي زيوي و زيږي نه م چوارگو شه يه يان ه لكوليوه و خولياي
 بوونه، له مړوشدا ه مان شت بلاوه.

بو به ميژكردنی توانای مېشك و ناوړه زتان ده توانن هر ژماره يه كې ه پر مه كې
 ه لبريږن و له پڼگه ي شيازي ټاكشایا شاكراوه بيژميږن. نه م پڼگه يه ته نها
 به ختي باستان بو ناهيني، به لكو مېشكيشتان به ميژ دهكات .

پیرست

پیشەکی	۳
بەشی یەكەم	۵
تێروانیك بو بەشەکانی میشک	۵
تەوهری یەكەم	۷
میشک ئەندامیکە بنچینەیی	۷
بنەما فیزیایەکانی میشک	۱۰
لیکۆلێنەوه گەلیك لەبارە ی میشکەوه	۱۴
میشکی چەپ و میشکی راست	۱۵
دوو بارە بوونەوه یی شەپۆلەکانی میشک	۱۷
تەوهری دووهم	۲۰
ئەفسانە ی کۆن و دۆزینەوه نوێەکان	۲۰
قەبارە و گیش	۲۰
کاریگەری گەورە سال بوون	۲۰
نوێبوونەوه ی خانەکانی میشک	۲۱
نیوە گۆی میشکی لای چەپ و لای راست	۲۱
کاریگەری پووناکی و دەنگ	۲۲
دەستگرتن بەسەر بیروکە و هەست و مگێزەکاندا	۲۲
ئوانایەکی ییشومار	۲۳
تەوهری سێهەم	۲۴
تایبەتەندێیە ناوازه کانێ میشک	۲۴
ئەندامیکە فیزیایی زیندوو	۲۴
ئوانا گەلیکی بی سنوور	۲۶
ئوانای بەبێردا هاتن	۲۶

۲۷	چۆن مېشك و ئارەزەت بەھىزىتر دەكەي ؟
۲۸	ئەو زىيانەي گۇشارى دەروونى (Stress) دروستى دەكات
۲۹	نەرمىنى يان بەكىشى
۳۱	مېشك بەرەيەكى لىل
۳۲	مېكشەن بەكارىنن بۆلەۋەي لەدەستى نەدەن
۳۲	نوتكردنەۋە و مەشكردن
۳۳	كارىگەرىيە بۆلەۋەيەكان (بۆھىتى)
۳۵	پەگە ئازاد دوزمىنى سەرەكى مېشكە
۳۵	چالەكى سەرەكى كېمىيەي مېشك
۳۶	ئاۋەندى بازگەي سەرۆك
۳۶	خۇراك پىندەرەكان
۴۰	بەتەمەنبوونى كاتى و بايولۇجى
۴۰	نەۋەرى چۈارەم
۴۰	يادگە چۆن شت دادەكات و دەيگىرتەۋە ؟
۴۳	بەشى دوۋەم
۴۳	رېنگەلىكى كارا بۆگەشتن بە ئاۋەزلىكى سەيرەبىن (خارق)
۴۵	تەۋەرى يەكەم
۴۵	پېشخەستى وزەي مېشكى سەيرەبىن
۴۷	ەي
۵۴	دېمىنى ەناۋى
۵۵	گەدە قورسە بە باشماۋەكان
۵۵	چىپىر كىردنەۋە
۵۶	گاۋەلىكى
۸۳	تېيىنىيەكى گىشتى لەبارەي تېرامانەۋە
۸۴	كۆنەندامى يادگە
۹۹	زەھراۋى بوونى مېشك

چۆن مېشك و ئاۋەزىت بەھىزىتر دەكەي ؟

جوتبۇون يان رەگەزبازى	بەشى سىيەم
۱۰۷	۱۲۵
مەشقەكانى بەھىز كىردنى مېشك	۱۲۵
۱۲۵	مەشقە ھىزىيەكان
۱۲۷	بەشى چۈارەم
۱۶۷	خانەى جادوۋىيى بۇ يىرەودان بە وزەى مېشك
۱۶۷	تەۋەرى يەكەم
۱۶۹	چۈارگۆشە جادوۋىيەكان
۱۶۹	شېۋاز و رېنگەى ئامادە كىردنى چۈارگۆشە جادوۋىيەكان
۱۷۱	چۆيىتى ئامادە كىردنى چۈارگۆشەكان
۱۷۶	چۈارگۆشە زمارە جوۋتەكسەكان
۱۸۰	

چون میشک و ناورت بههیزتر بهکی؟